| **Refeição/Dia** | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **01 a 05 de setembro** | Galinhada (tirar a carne)Saladas | Panqueca de amido\*Tomate refogadoSaladas | ArrozLegumes refogados | Frutas picadas | ArrozTomate refogadoSaladas |
| **08 a 12 de setembro** | Bolinho de arrozFruta | Panqueca de amido\*Tomate refogadoSaladas | Molho de tomatePolentaSaladas | SaguChá de fruta | Escondidinho de batata doce com legumes |
| **15 a 19 de setembro** | Galinhada (tirar a carne)Saladas | SaguChá de fruta | ArrozTomate refogadoSaladas | Bolinho de arrozFruta | Purê de batataCenoura ralada refogada |
| **22 a 26 de setembro** | Bolinho de arrozFruta | Frutas picadas | Mandioca cozidaCenoura ralada refogada | Frutas picadas | Mandioca cozidaCenoura ralada refogada |
| **29 de setembro****a 03 de outubro** | Galinhada (tirar a carne)Saladas | Panqueca de amido\*Tomate refogadoSaladas | Molho de tomatePolentaSaladas | SaguChá de fruta | ArrozLegumes refogadosSaladas |

\* Ingredientes panqueca:

 - ½ xícara de água - ½ xícara de amido de milho - orégano - sal - ½ colher (sopa) de óleo

**Os alimentos que são permitidos para pessoas com fenilcetonúria são:** Frutas: maçã, pêra, melão, uva, acerola, limão, jabuticaba, groselha; Algumas farinhas: polvilho, mandioca; Doces: açúcar, geleias de frutas, mel, sagu, cremogema; Gorduras: óleos vegetais, cremes vegetais sem leite e derivados; Outros: balas, pirulitos, refrigerantes, picolés de fruta sem leite, café, chás, gelatina vegetal feita com algas marinhas, mostarda, pimenta.

**Alimentos que são permitidos, mas que devem ter a ingestão controlada:** Vegetais em geral, como espinafre, acelga, tomate, abóbora, inhame, batata, batata doce, quiabo, beterraba, couve-flor, cenoura, chuchu. Outros: macarrão de arroz sem ovos, arroz, água de côco. Além disso, existem versões especiais dos ingredientes com menos quantidade de fenilalanina, como é o caso do arroz, farinhas de trigo ou macarrão, por exemplo. Apesar de as restrições alimentares serem grandes para os fenilcetonúricos, existem muitos produtos industrializados que não têm fenilalanina na sua composição ou que são pobres nesse aminoácido. No entanto, em todos os casos é muito importante ler na embalagem do produto se contém fenilalanina.

**Alimentos proibidos:** aqueles ricos em fenilalanina, que são principalmente os alimentos ricos em proteínas, como: alimentos de origem animal: carnes, peixes, frutos do mar, leites e derivados, ovos, e derivados de carnes, como salsicha, linguiça, bacon, presunto. Alimentos de origem vegetal: trigo, grão de bico, feijão, ervilha, lentilha, soja e produtos com soja, castanhas, nozes, amendoins, avelã, amêndoas, pistache, pinhão; Adoçantes com aspartame ou alimentos que contenham esse adoçante; Produtos que tenham como ingrediente os alimentos proibidos, como bolos, bolachas e pão. Como a dieta dos fenilcetonúricos é pobre em proteínas, essas pessoas devem tomar suplementos especiais de aminoácidos que não contenham a fenilalanina para garantirem um adequado crescimento e funcionamento do organismo.