



Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
04 a 08 de agosto	Férias	Pipoca com sal Chá de fruta	Arroz Legumes refogados	Frutas picadas	Polenta Tomate refogado Saladas
11 a 15 de agosto	Pipoca Fruta <i>Lanche dia do estudante</i>	Mandioca cozida Legumes refogados	Purê de batata Cenoura ralada refogada	Pipoca com sal Chá de fruta	Panqueca de amido* Tomate refogado Saladas
18 a 22 de agosto	Arroz Legumes refogados	Pipoca com sal Chá de fruta	Polenta Tomate refogado Saladas	Frutas picadas	Purê de batata Cenoura ralada refogada
25 a 29 de agosto	Panqueca de amido* Tomate refogado Saladas	Frutas picadas	Mandioca cozida Cenoura ralada refogada	Pipoca com sal Chá de fruta	Escondidinho de batata doce com legumes

* Receita panqueca:

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

Lavar bem os alimentos, principalmente saladas e frutas que são servidas cruas;Retirar toda a gordura visível das carnes, inclusive a pele do frango;Utilizar pouco óleo e sal nas preparações; Nos molhos utilizar alho, cebola, tomate, orégano e tempero verde;Dependendo das condições das frutas, vegetais e legumes, o oferecimento desses alimentos pode ser alterado nos dias do cardápio;Sempre observar os produtos em estoque com antecedência, comunicando a nutricionista caso necessário, evitando a falta ou acúmulo dos gêneros alimentícios.Cuidar a data de validade dos alimentos em estoque.



Os alimentos que são permitidos para pessoas com fenilcetonúria são: Frutas: maçã, pera, melão, uva, acerola, limão, jaboticaba, 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.

Lavar bem os alimentos, principalmente saladas e frutas que são servidas cruas; Retirar toda a gordura visível das carnes, inclusive a pele do frango; Utilizar pouco óleo e sal nas preparações; Nos molhos utilizar alho, cebola, tomate, orégano e tempero verde; Dependendo das condições das frutas, vegetais e legumes, o oferecimento desses alimentos pode ser alterado nos dias do cardápio; Sempre observar os produtos em estoque com antecedência, comunicando a nutricionista caso necessário, evitando a falta ou acúmulo dos gêneros alimentícios. Cuidar a data de validade dos alimentos em estoque.