



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

DIETA ESPECIAL, PARA	INTOLERANTE Á LACTOSE OU PROTEÍNA DO LEITE	2024	
		Mês	DEZEMBRO
INTOLERÂNCIA À LACTOSE - LEITE SEM LACTOSE E INTOLERÂNCIA À PROTEÍNA DO LEITE – SEM CONSUMO DE LEITE E SEUS DERIVADOS			
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL – NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVAR O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR			
NUTRIENTES DISPONÍVEIS NO CARDÁPIO			
ALIMENTOS	FONTE		
Proteína animal – carnes, ovos	Ferro heme		
Cereias, arroz, feijão, espinafre, lentilha	Ferro não heme		
Verduras, legumes, frutas, leite e derivados	Minerais		
Verduras, legumes, frutas	Vitaminas, fibras		
Carnes, ovos, leite e derivados	Proteínas		
Alimentos preparados com farinhas, raízes, grãos	Carboidratos		
Óleo, margarina, manteiga, embutidos, leite e derivados	Lipídeos /gorduras		
Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.			
CAFÉ DA MANHÃ/ LANCHE		07:00 HORAS/ 13:30 HORAS	
VARIEDADES PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA):			
Batata doce cozida			
Biscoito, fruta			
Bolo de (farinha de: trigo/mandioca/rosca) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia – SEM LEITE E MARGARINA			
Fruta com aveia e leite			
Mandioca cozida			
Panqueca com geleia caseira sem açúcar			
Torta de (sem leite): frango, ou carne, ou legumes – SEM LEITE E MARGARINA			
Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce, suco natural de frutas (suco de laranja com cenoura – fanta natural, suco de beterraba com limão).			
Obs.: Sempre possível servir frutas.			
Almoço/ Jantar:		10:30/ 15:30	
A composição do almoço/jantar é de arroz ou macarrão + feijão + 1 porção de proteína (bovina ou frango ou ovo) + um legume (cru ou cozido, alternado com a verdura) + uma verdura (crua ou cozida, alternada com o legume).			
No preparo de purês NÃO ACRESCENTAR LEITE E MARGARINA – APENAS NA ÁGUA *			
No período de inverno acrescentar caldo de legumes no almoço e jantar.			
Fazer uso: - Temperos (ervas) nas carnes (frango, aves, peixe); - Noz moscada em massas e cremes; - Cravo e canela em arroz doce, bolos, mingau.			



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

2ª Feira	02/12/2024	3ª Feira	03/12/2024	4ª feira	04/12/2024	5ª Feira	05/12/2024	6ª Feira	06/12/2024
Arroz, feijão, ovos rancheiros nos legumes refogados (batata, abóbora, abobrinha), acelga refogada, salada de alface, rúcula e tomates		Arroz, feijão, abobrinha recheada com frango desfiado, repolho refogado, salada de beterraba, rúcula e repolho		Macarrão com frango e tomate, couve manteiga refogada, salada de tomates e pepino		Arroz, feijão, bolinho de inhame com carne assado, farofa com couve manteiga, salada de alface, tomate e pepino		Macarrão com tiras de repolho e cenoura, frango ensopado com batata doce, chuchu refogado, salada de alface e almeirão	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Melão	Sobremesa	Banana
2ª Feira	09/12/2024	3ª Feira	10/12/2024	4ª feira	11/12/2024	5ª Feira	12/12/2024	6ª Feira	13/12/2024
Arroz, feijão, ovos mexidos com cenoura e batata, chuchu refogado, salada de alface, cenoura e beterraba		Macarrão ao sugo, frango empanado assado, repolho refogado, salada de pepino e tomate		Arroz, feijão, carne de panela com inhame, purê de mandioquinha, salada de brócolis e beterraba		Macarrão com frango desfiado e cenoura, repolho refogado, salada de pepino e tomate		Arroz, feijão, frango desfiado na moranga, batata doce chip's, salada de alface, almeirão e tomate	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melancia
2ª Feira	16/12/2024	3ª Feira	17/12/2024	4ª feira	18/12/2024	5ª Feira	19/12/2024	6ª Feira	20/12/2024
Arroz, feijão, omelete com mandioquinha, legumes cozidos, salada de alface, tomate, brócolis		Arroz, feijão, frango assado, creme de espinafre, salada mista de folhas							
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490