



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Aparecida de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-110
embuguacu.sp.gov.br – alimesc.eg@gmail.com

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO – OUTUBRO/ 2023
DIETA ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE E PROTEÍNA DO LEITE

INTOLERÂNCIA À LACTOSE - <u>LEITE SEM LACTOSE</u> E INTOLERÂNCIA À PROTEÍNA DO LEITE – <u>SEM CONSUMO DE LEITE E SEUS DERIVADOS</u>	
CRIANÇAS COM 1 ANO, QUE JÁ SABEM MASTIGAR BEM, PODEM CONSUMIR A ALIMENTAÇÃO DESTES CARDÁPIOS, DESDE QUE SEJA AMASSADA COM O GARFO PARA EVITAR ENGASGO.	
Obs.: Sempre que possível servir frutas.	
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)	
Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.	
2023	VARIEDADES Café da manhã e colação escolher uma opção de cada item. Lanche, escolher uma preparação e uma bebida.
	Batata doce cozida



Desjejum/Lanche	07:00/ 13:30 horas	Biscoito, doce de banana, 1 fruta			
		Bolo de (farinha de: trigo/mandioca/rosca) - banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia, SUBSTITUIR O LEITE por suco de fruta			
		Mandioca cozida			
		Torta de: frango, ou carne, ou legumes			
		Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce, suco natural de frutas com um legume (beterraba, ou cenoura, ou inhame) e uma verdura			
		INTOLERÂNCIA À LACTOSE - <u>LEITE SEM LACTOSE</u>			
		E INTOLERÂNCIA À PROTEÍNA DO LEITE – <u>SEM CONSUMO DE LEITE E SEUS DERIVADOS</u>			
OBS.: SUBSTITUIR O LEITE DE QUALQUER PURÊ POR ÁGUA E A MARGARINA POR ÓLEO *					
NUTRIENTES DISPONÍVEIS					
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			
No preparo de purês NÃO ACRESCENTARLEITE E MARGARINA – APENAS NA ÁGUA *					
2023	02/10	03/10	04/10	05/10	06/10



Almoço / Jantar	10:30/15:30 horas	Macarrão com carne desfiada Repolho refogado Salada de almeirão com pepino	Risoto de frango Feijão Purê de batata doce Salada de alface com tomate	Arroz Feijão Frango ensopado com inhame Farofa de cenoura Salada de beterraba com repolho	Arroz Feijão Almôndegas ao sugo Mix de batata com mandioca cozidos Salada de alface com cenoura	Arroz Feijão Fatias de berinjela com frango desfiado Chip's de inhame (assado) Salada de rúcula com cebola
		Banana	Salada de frutas	Laranja	Mamão	Manga
2023		09/10	10/10	11/10	12/10	13/10
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Peixe assado com cenouras em palitos Espinafre refogado Salada de alface com rúcula e tomate	Macarrão à bolonhesa Repolho refogado Salada de beterraba com cenoura	Arroz Feijão Frango cozido com cenouras e batata Espinafre ao vapor Salada de repolho	Feriado	Ponto facultativo
		Banana	Laranja	Salada de frutas		
2023		16/10	17/10	18/10	19/10	20/10
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Frango em cubos com legumes (Inhame, tomate e mandioca) Salada de repolho e cenoura ralada	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca com carne Farofa de banana Salada de almeirão com laranja	Macarrão com frango desfiado Abóbora fatiada assada Salada colorida (cenoura e beterraba raladas, alface e repolho)	Arroz Feijão Abobrinha recheada com carne moída Brócolis refogado Salada de alface com couve	Arroz Feijão Bolinho de frango Purê de batata Salada de repolho com tomate
		Laranja	Salada de frutas	Banana	Abacaxi	Maçã
2023		23/10	24/10	25/10	26/10	27/10



Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Carne ensopada com mandioca Farofa de milho com couve manteiga Salada de couve com tomate	Arroz Feijão Abobrinha recheada com frango Brócolis refogados Salada de repolho com alface	Risoto de carne moída Feijão Polenta de corte Chuchu refogado Salada de escarola com tomate	Arroz Feijão Escondidinho de batata com frango Farofa de escarola Salada de alface com tomate	Arroz Feijão Peixe assado com batata e cenoura Couve-flor gratinada Salada de beterraba com repolho
		Salada de frutas	Banana	Laranja	Melão	Melancia
2023		30/10	31/10			
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Frango assado com chuchu Chip's de batata doce Salada de alface com escarola	Arroz Feijão Berinjela recheada com carne moída Purê de batata com mandioca Salada de cenoura com escarola			
		Laranja	Banana			
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.						

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490