



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 – DEZEMBRO/ 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 DESTE CARDÁPIO, 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.



Desjejum/Lanche	07:00/ 13:30 horas	Batata doce cozida			
		Biscoito sem leite, 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					01/12



Almoço / Jantar	10:30/15:30 horas					Risoto de frango e cenoura Feijão Repolho refogado Salada de alface, pepino e tomate
						Banana
2023		04/12	05/12	06/12	07/12	08/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Polenta mole com carne moída Repolho refogado Salada de beterraba e cenoura	Macarrão à primavera (com cenoura ralada, repolho fininho e frango desfiado) Salada de alface e tomate	Arroz Feijão Carne cozida com batatas Berinjela assada Salada de alface e cenoura	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca com frango* Salada de rúcula e alface	Macarrão com brócolis Frango assado com batata doce Salada de alface e tomate
		Maçã	Laranja	Salada de fruta	Banana	Abacaxi
2023		11/12	12/12	13/12	14/12	15/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Risoto de carne, cenoura e batata Feijão Chuchu refogado Salada de alface e tomate	Arroz Feijão Frango assado com batata Farofa Salada de repolho e cenoura	Arroz Feijão Frango ensopado Purê de mandioca* Salada de alface e rúcula	Macarrão com espinafre Carne ensopada com batata Salada de beterraba	Arroz Feijão Bolinho de peixe assado Espinafre refogado Salada de tomate e pepino
		Melão	Salada de fruta	Laranja	Melancia	Banana
2023		18/12	19/12	20/12	21/12	22/12



Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Polenta mole com isca de carne ao sugo Salada de folhas e beterraba	Arroz Feijão Frango ensopado com mandioca Farofa Salada de repolho e cenoura	Macarrão à bolonhesa Repolho refogado Salada de alface e almeirão	Arroz Feijão Torta de frango Legumes refogados Salada mista de folhas	
		Manga	Laranja	Salada de fruta	Frutas	
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