



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

DIETA ESPECIAL, PARA	INTOLERANTE Á LACTOSE OU PROTEÍNA DO LEITE	2024	
		Mês	Janeiro
INTOLERÂNCIA À LACTOSE - <u>LEITE SEM LACTOSE</u> E INTOLERÂNCIA À PROTEÍNA DO LEITE – <u>SEM CONSUMO DE LEITE E SEUS DERIVADOS</u>			
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVAR O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR			
Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.			
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		07:00 HORAS	
LANCHE		13:30 HORAS	
VARIEDADES PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA):			
Batata doce cozida			
Biscoito, fruta			



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Bolo de (farinha de: trigo/mandioca/rosca) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia
Fruta com aveia e leite
Mandioca cozida
Mingau de aveia
Panqueca com geleia caseira sem açúcar
Torta de: frango, ou carne, ou legumes
Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce, leite, Quick natural (leite batido com beterraba), Suco natural de frutas (suco de laranja com cenoura – fanta natural, suco de beterraba com limão).

Obs.: Sempre possível servir frutas.

Almoço:	10:30
Jantar:	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 ACRESCENTARLEITE 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.


2ª Feira	3ª Feira	4ª feira	5ª Feira 25/01/24	6ª Feira 26/01/24
			Macarrão alho e óleo com cenoura e repolho Abobrinha recheada com carne bovina	Arroz Feijão Bolinho de cação assado Creme de espinafre



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

						Salada de alace e rúcula		Salada de chuchu e cenoura	
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	
2ª Feira		3ª Feira		4ª feira		5ª Feira		6ª Feira	
Arroz Feijão Omelete com batata e cenoura Abobrinha cozida Salada de rúcula, alface e beterraba		Arroz Feijão Esconcinho de batata com recheio de frango desfiado Chuchu cozido Salada de alface e rúcula		Macarrão alho e óleo com espinafre Carne moída refogada com abobrinha Batata doce chip's assada Salada de repolho e beterraba					
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	
Manga		Melão		Salada de fruta					


Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490