



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

DIETA ESPECIAL	INTOLERANTE Á LACTOSE OU PROTEÍNA DO LEITE		2025	
	Período	INTEGRAL	Mês	OUTUBRO
INTOLERÂNCIA À LACTOSE - LEITE SEM LACTOSE E INTOLERÂNCIA À PROTEÍNA DO LEITE – SEM CONSUMO DE LEITE E SEUS DERIVADOS				
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL.	É NECESSÁRIO ACOMPANHAMENTO DE ADULTOS NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVANDO 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				
VARIEDADES PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA), OFERECER A MAIS QUANDO POSSÍVEL:				
Batata doce, ou mandioca cozida, batata doce chip's assada				
Biscoito doce sem lactose, ou biscoito salgado sem lactose ou patê de legumes				
Bolo sem leite de (farinha de: trigo/mandioca/rosca) abóbora/ banana/ cenoura/ beterraba/ batata doce/ fubá/ maçã/ mandioca/ goma de tapioca com ou sem aveia,				
Fruta com aveia				
Panqueca com ou sem leite sem lactose, com geleia caseira sem açúcar				
Pão de queijo sem queijo				
Tapioca com ovo ou com patê de legumes				
Torta com ou sem leite sem lactose de: frango, ou carne, ou legumes				
Obs.: Sempre possível servir frutas.				
Almoço/Jantar				





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

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.

4ª feira		01/10/2025		5ª Feira		02/10/2025		6ª Feira		03/10/2025	
FERIADO				Sopa de feijão com macarrão, chuchu, tomate, cenoura e acelga		Risoto de frango com batata e cenoura, feijão, salada de repolho e tomate					
Sobremesa				Sobremesa		Banana		Sobremesa		Laranja	
2ª Feira		06/10/2025		3ª Feira		07/10/2025		4ª feira		08/10/2025	
Arroz cozido com grão de bico, ovos rancheiros no chuchu refogado, salada mista de folhas e tomate		Macarrão com: carne, repolho e cenoura em tiras, chuchu refogado, salada de alface, agrião e beterraba		Arroz, feijão, frango cozido com cará, abobrinha refogada, salada de alface e catalonha		Macarrão ao sugo, frango assado com batata, repolho refogado, salada de chuchu e cenoura		Arroz, feijão preto, carne de panela com batata, farofa com: cenoura, cebola e ovos, salada de alface e tomate			
Sobremesa		Tangerina		Sobremesa		Laranja		Sobremesa		Banana	
2ª Feira		13/10/2025		3ª Feira		14/10/2025		4ª feira		15/10/2025	
Arroz, ervilha, ovos mexidos com: cenoura e batata, abobrinha refogada, salada de repolho e tomate		Arroz, feijão, escondidinho de batata com frango desfiado, salada de trigo com tomate, cenoura e cebola		PONTO FACULTATIVO		Arroz, feijão preto, frango ensopado com quiabo, creme de espinafre, salada alface e tomate		Macarrão com carne desfiada, purê de abóbora, salada de alface e almeirão			
Sobremesa		Salada de fruta		Sobremesa		Abacaxi		Sobremesa		Banana	
2ª Feira		20/10/2025		3ª Feira		21/10/2025		4ª feira		22/10/2025	
Arroz, lentilha, tiras de omelete com: cenoura e batata, purê de abóbora, salada de acelga e beterraba		Macarrão ao sugo, frango assado com mandioca, espinafre refogado, salada de alface, almeirão e tomate		Arroz, feijão preto, strogonoff de frango e inhame, batatas assadas, salada de couve-flor		Sopa de feijão com macarrão, tomate, cenoura, rúcula e inhame		Arroz, feijão, escondidinho de inhame e batata com carne em tiras, couve-flor refogada e salada de beterraba			
Sobremesa		Tangerina		Sobremesa		Salada de fruta		Sobremesa		Banana	
2ª Feira		27/10/2025		3ª Feira		28/10/2025		4ª feira		29/10/2025	
PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		Arroz, ervilha, repolho refogado, salada de batata com ovos		Macarrão com frango desfiado e tomates refogados, abobrinha refogada e salada de berinjela		Arroz, feijão, escondidinho de inhame e batata com carne em tiras, repolho refogado, salada de beterraba e alface			
Sobremesa				Sobremesa				Sobremesa		Banana	
								Sobremesa		Melão	
								Sobremesa		Tangerina	

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490

