



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

DIETA ESPECIAL	INTOLERANTE À LACTOSE OU PROTEÍNA DO LEITE		2025	
	Período	INTEGRAL	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.	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.

2ª Feira	01/12/2025	3ª Feira	02/12/2025	4ª feira	03/12/2025	5ª Feira	04/12/2025	6ª Feira	05/12/2025
Arroz, ovos rancheiros na abobrinha refogada, salada de acelga e grão de bico		Macarrão com tomates refogados, frango desfiado, moranga refogada, salada de repolho		Arroz, feijoada de carne bovina, farofa com couve, salada de alface e tomate		Macarrão e frango desfiado, espinafre refogado, salada de berinjela		Arroz, feijão kibe ao forno com carne moída, repolho refogado, salada de pepino e tomate	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Maçã
2ª Feira	08/12/2025	3ª Feira	09/12/2025	4ª feira	10/12/2025	5ª Feira	11/12/2025	6ª Feira	12/12/2025
Macarrão com lentilha, ovos mexidos com batata, berinjela assada, salada de repolho		Arroz, feijão, carne de panela com batata, abobrinha refogada, salada de rúcula e alface		Macarrão com frango desfiado e acelga, abóbora assada, salada de alface e agrião		Arroz, feijão preto, frango ensopado com mandioca, abobrinha refogada, salada de rúcula com tomate		Macarrão à bolonhesa, abóbora refogada, salada de alface e pepino	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melão
2ª Feira	15/12/2025	3ª Feira	16/12/2025	4ª feira	17/12/2025	5ª Feira	18/12/2025	6ª Feira	19/12/2025
Arroz à Grega (com ervilha e cenoura), frango assado com batata doce, acelga refogada, salada de tomate e pepino		Macarrão ao sugo, escondidinho de mandioca e carne, legumes refogados, salada mista		REUNIÃO DE PAIS					
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490

