



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Aparecida de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-010
embuguacu.sp.gov.br – alimesc.eg@gmail.com

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – SETEMBRO/ 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 12/2022.



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, 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						01/09
Almoço / Jantar	10:30/15:30 horas					Arroz Feijão Carne cozida com legumes (batata, mandioca e cenoura) Farofa com cebolas Salada de alface com tomate
						Salada de frutas
2023		04/09	05/09	06/09	07/09	08/09
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Escondidinho de batata e frango Abóbora assada Salada de cenoura com beterraba	Macarrão à bolonhesa Acelga refogada Salada de alface com cenoura ralada	Arroz Feijão Bolinho de peixe assado Purê de abóbora Salada de alface com repolho	Feriado	Ponto facultativo
		Laranja	Maçã	Mamão		
2023		11/09	12/09	13/09	14/09	15/09
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Carne bovina cozida com mandioca Repolho refogado Salada de alface com tomate	Macarrão alho e óleo Peixe cozido com batata Chuchu com cebolinha Salada de alface com cenoura ralada	Arroz Feijão Frango ensopado com inhame Farofa de milho com couve manteiga Salada de beterraba	Salada de macarrão com espinafre Carne cozida com cenouras em palito e tomates Salada de alface	Arroz Feijão Berinjela recheada com frango desfiado Purê de batata com cenoura Salada de couve com



						laranja
		Laranja	Salada de frutas	Abacaxi	Tangerina	Banana
2023		18/09	19/09	20/09	21/09	22/09
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Risoto de frango com inhame Feijão Salada de alface com cebola	Arroz Feijão Escondidinho de batata com frango desfiado Creme de espinafre Salada de tomate	Macarrão com brócolis e carne bovina desfiada Escarola refogada Salada cenoura e chuchu e vinagrete	Arroz Feijão Frango assado com cenoura Purê de mandioca Salada de alface com beterraba	Arroz Feijão Abobrinha recheada com carne moída Batata rústica assada Salada de escarola
		Salada de frutas	Laranja	Manga	Mamão	Pêra
2023		25/09	26/09	27/09	28/09	29/09
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Macarrão com frango desfiado Creme de brócolis Abobrinha cozida Salada de alface com manga	Arroz Feijão Peixe assado com cebola Purê de mandioquinha Salada de repolho com escarola	Risoto de carne Feijão Almeirão refogado com tomates Cenoura ralada com pepino	Arroz Feijão Frango assado com batata doce e cenoura em palitos Salada de rúcula	Macarrão ao sugo Carne assada Legumes cozidos (Mandioca, batata e cenoura) Repolho com beterraba
		Maçã	Laranja	Banana	Melão	Salada de 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.						



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Aparecida de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-010
embuguacu.sp.gov.br - alimesc.eg@gmail.com



Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 N° 8490