



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PANE

DIETA ESPECIAL, PARA	INTOLERANTE Á LACTOSE OU PROTEÍNA DO LEITE	2024	
		Mês	FEVEREIRO
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			
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			
Bolo de (farinha de: trigo/mandioca/rosca) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia – SEM LEITE E MARGARINA			



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PANE

Fruta com aveia e leite
Mandioca cozida
Panqueca com geleia caseira sem açúcar
Torta de (sem leite): frango, ou carne, ou legumes – SEM LEITE E MARGARINA
Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce, 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 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	3ª Feira	4ª feira	5ª Feira 01/02/24	6ª Feira 02/02/24
			Arroz Feijão Escondidinho de mandioca com carne bovina moída Farofa com couve manteiga Salada de alface e tomate	Arroz Feijão Frango ensopado com batatas Berinjela assada Salada de almeirão, alface e cenoura



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PANE

Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	Melancia	Sobremesa	Banana
2ª Feira	05/02/24	3ª Feira	06/02/24	4ª feira	07/02/24	5ª Feira	08/02/24	6ª Feira	09/02/24
Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e cenoura Berinjela refogada Salada de alface, almeirão e tomate		Macarrão com frango desfiado e espinafre Purê de abóbora Salada de repolho e beterraba		Arroz Feijão Frango ensopado com mandioca Abobrinha refogada Salada de alface, almeirão e tomate		Arroz Feijão Abobrinha recheada com carne bovina desfiada Salada de alface e beterraba		Macarrão com carne bovina desfiada e tomates refogados Repolho refogado Salada de alface e cenoura ralada	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melancia	Sobremesa	Salada de fruta
2ª Feira	12/02/24	3ª Feira	13/02/24	4ª feira	14/02/24	5ª Feira	15/02/24	6ª Feira	16/02/24
Ponto facultativo		Ponto facultativo		Ponto facultativo		Serviços administrativos		Serviços administrativos	
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	
2ª Feira	19/02/24	3ª Feira	20/02/24	4ª feira	21/02/24	5ª Feira	22/02/24	6ª Feira	23/02/24
Risoto de frango, batata doce e cenoura Feijão Legumes cozidos Salada de repolho e tomate		Arroz Feijão Carne moída cozida com mandioca e cenoura Purê de abóbora Salada de repolho e beterraba ralada		Macarrão com carne moída e tomates refogados Chuchu refogado Salada de agrião e tomate		Arroz Feijão Frango ensopado com inhame Farofa de couve manteiga Salada de cenoura e chuchu		Macarrão alho e óleo com frango desfiado, repolho e cenoura Chuchu cozido Salada de alface e agrião	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Banana
2ª Feira	26/02/24	3ª Feira	27/02/24	4ª feira	28/02/24	5ª Feira	29/02/24	6ª Feira	
Arroz Feijão		Macarrão com frango desfiado e tomates		Risoto de carne desfiada, cenoura e batata doce		Macarrão com carne bovina desfiada e tomates			



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

CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PANE

Frango cozido Batata doce chip's assada Salada de alface e agrião		refogados Legumes cozidos Salada de repolho e tomate		Feijão Purê de abóbora Salada de brócolis e beterraba		refogados Repolho refogado Salada de pepino e tomate			
Sobremesa	Melão	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Melancia	Sobremesa	

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490