



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

DIETA ESPECIAL	INTOLERANTE À LACTOSE OU PROTEÍNA DO LEITE		2025	
	Período	INTEGRAL	Mês	NOVEMBRO
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	03/11/2025	3ª Feira	04/11/2025	4ª feira	05/11/2025	5ª Feira	06/11/2025	6ª Feira	07/11/2025
Arroz, lentilha, ovos mexidos com cenoura e batata, berinjela assada, salada de repolho e tomate		Macarrão com frango desfiado, repolho refogado, salada de berinjela		Arroz, feijão, carne em tiras cozida com batata, farofa de couve e salada de beterraba e alface		Arroz, feijão preto, frango ensopado com cará, chuchu refogado, salada de agrião e alface		Sopa de feijão com: macarrão, abóbora, cará, chuchu e agrião.	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melão	Sobremesa	Tangerina
2ª Feira	10/11/2025	3ª Feira	11/11/2025	4ª feira	12/11/2025	5ª Feira	13/11/2025	6ª Feira	14/11/2025
Arroz cozido com: grão de bico, tiras de ovos mexidos, cenoura, batata e abóbora, salada mista de folhas e tomate		Arroz, feijão preto, escondidinho de cará e batata com carne moída, salada de repolho e cenoura		Macarrão com carne em tiras e tomates refogados, brócolis refogados, salada de alface e beterraba		Risoto de frango com batata doce e cenoura, feijão, abobrinha refogada, salada de alface e tomate		Macarrão com brócolis e frango desfiado, creme de espinafre, salada de alface e tomate	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Banana
2ª Feira	17/11/2025	3ª Feira	18/11/2025	4ª feira	19/11/2025	5ª Feira	20/11/2025	6ª Feira	21/11/2025
Arroz, ervilha, ovos rancheiros na abobrinha refogada, salada de acelga e cenoura		Arroz, feijão preto, strogonoff de inhame e frango desfiado, acelga refogada e salada de berinjela		Sopa de feijão com: macarrão, tomates, berinjela, cenoura e acelga		FERIADO		PONTO FACULTATIVO	
Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa		Sobremesa	
2ª Feira	24/11/2025	3ª Feira	25/11/2025	4ª feira	26/11/2025	5ª Feira	27/11/2025	6ª Feira	28/11/2025
Arroz, lentilha, ovos mexidos com batata e cenoura, berinjela assada, salada de acelga e cenoura		Arroz, feijão, frango ensopado com inhame, acelga refogada, salada de beterraba		Macarrão ao sugo, kibe com carne moída assado, purê de abóbora, salada de alface e cenoura		Arroz, feijão, frango assado com batata doce, abobrinha refogada, salada de alface e tomate		Arroz, feijão preto, carne de panela com mandioca, repolho refogado, salada de beterraba e alface	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Mamão	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Manga

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490

