



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 – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – JUNHO/ 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					01/06	02/06
Almoço / Jantar	10:30/15:30 horas				Arroz Feijão Frango ensopado com inhame Salada de alface, almeirão e tomate	Macarrão à bolonhesa Purê de abóbora (LEITE SEM LACTOSE) Salada de repolho, alface e tomate
					Caqui	Abacate
2023		05/06	06/06	07/06	08/06	09/06
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Sopa de feijão com : macarrão, inhame, cenoura, almeirão, tomate	Arroz Feijão Frango ensopado com batata Purê de abóbora (LEITE SEM LACTOSE) Salada de repolho e tomate	Arroz Feijão Carne bovina cozida com inhame Repolho refogado Salada de alface e beterraba	FERIADO	Ponto Facultativo
		Salada de fruta	Laranja	Abacate		
2023		12/06	13/06	14/06	15/06	16/06
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Risoto de frango com batata e cenoura Feijão Salada de repolho e beterraba	Macarrão com carne bovina e tomates refogados Inhame chip´s (assado) Salada de repolho e cenoura	Arroz Feijão Escondidinho (LEITE SEM LACTOSE) de mandioca e frango Abobrinha refogada Salada de acelga e alface	Sopa de feijão com : macarrão, inhame, tomate, cenoura, brócole	Arroz Feijão Abobbrinha recheada de frango desfiado Purê de mandioca (LEITE SEM LACTOSE) Salada de acelga, alface e beterraba
		Caqui	Abacate	Salada de fruta	Banana	Abacaxi
2023		19/06	20/06	21/06	22/06	23/06



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 - alimentacao@embuguacu.sp.gov.br - Tel 11 4662-9110

Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Carne bovina de panela com batatas e cenoura Acelga refogada Salada de beterraba	Arroz Feijão Frango ensopado com inhame Abóbora refogada Salada de alface e repolho	Sopa de feijão com : macarrão, mandioca, cenoura, almeirão, chuchu	Arroz Feijão Frango assado Batata doce chip´s (assada) Escarola refogada Salada de alface e tomate	Macarrão ao sugo Frango ensopado com mandioca Salada de alface e almeirão
		Pera	Banana	Laranja	Mamão	Maçã
2023		26/06	27/06	28/06	29/06	30/06
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Frango assado com batata Escarola refogada Salada de chuchu e cenoura	Sopa de feijão com : macarrão, Inhame, abóbora, abobrinha, repolho	Arroz Feijão Peixe assado com batata, cenoura, tomate e espinafre Salada de alface	Macarrão com carne desfiada e tomates refogados Mandioca crocante (assada) Couve refogada	Arroz Feijão Frango cozido com inhame Abobrinha refogada Salada de alface e espinafre
		Salada de fruta	Laranja	Banana	Ponkan	Manga


Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490