



## ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

DIETA ESPECIAL, PARA	CELÍACO	2025	
		Mês	DEZEMBRO
<b>PESSOAS CELÍACAS NÃO PODEM CONSUMIR <u>GLÚTEN</u></b> <b><u>NÃO PODE COMER NANHUM ALIMENTO QUE CONTÉM FARINHA DE: TRIGO, CEVADA, CENTEIO, ESPELTA, KAMUT E TRITICALE, ALÉM DE ALIMENTOS QUE APRESENTAM EM SUA COMPOSIÇÃO O GLÚTEN (VERIFICAR RÓTULO).</u></b>			
<b>EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL - NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVAR O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR</b>			
<b>NUTRIENTES DISPONÍVEIS NO CARDÁPIO</b>			
<b>ALIMENTOS</b>		<b>FONTE</b>	
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	
<b>Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.</b>			
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>			
<b>LANCHE</b>			
<b>VARIEDADAS PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA):</b>			
Batata doce, mandioca cozida, batata chip's			
Biscoito de polvilho doce ou azedo			
Bolo de (Amido de arroz ou tapioca e farinha de milho) banana, batata doce, beterraba, cenoura, mandioca, fubá			
Fruta com leite			
Pão de queijo sem queijo			
Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce, leite, Quick natural (leite batido com beterraba), Suco natural de frutas (suco de laranja com cenoura – fanta natural, suco de beterraba com limão).			
<b>Obs.: Sempre possível servir frutas.</b>			





### ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

#### Almoço/Jantar

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 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.

OBS.: CASO A ESCOLA NÃO TENHA MACARRÃO DE ARROZ, SUBSTITUIR POR ARROZ E FEIJÃO.

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		Arroz, feijão, frango desfiado ao creme branco na moranga, salada de repolho		Arroz, feijoada de carne bovina, farofa com couve, salada de alface e tomate		Arroz, feijão, frango desfiado, creme de espinafre, 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
Arroz, lentilha, ovos mexidos com batata, berinjela assada, salada de repolho		Arroz, feijão, carne de panela com batata, abobrinha refogada, salada de rúcula e alface		Arroz, feijão, 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		Arroz, feijão, carne moída refogada, 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		Arroz, feijão, 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 – Nº 8490 – RT

