



## ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

DIETA ESPECIAL, PARA	CELÍACO	2025	
		Mês	NOVEMBRO
<b>PESSOAS CELÍACAS NÃO PODEM CONSUMIR <u>GLÚTEN</u></b> <b>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).</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	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		Arroz, feijão, frango desfiado, repolho refogado, salada de berinjela		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: arroz, 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		Arroz, feijão, 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		Arroz 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: arroz, tomates, berinjela, cenoura e acelga		<b>FERIADO</b>		<b>PONTO FACULTATIVO</b>	
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		Arroz, feijão, 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 – Nº 8490 – RT

