



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Ap^a de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000
alimentação@embuguacu.sp.gov.br – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

**CARDÁPIO – DIETA ESPECIAL PARA CELÍACO
FEVEREIRO/2023**

PESSOAS CELÍACAS NÃO PODEM CONSUMIR <u>GLÚTEN</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.		
2022		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
		Bolo feito com farinhas que não contém GLÚTEN: farinha de milho, farinha de mandioca ou fubá (DE LARANJA, BETERRABA, BANANA, CENOURA)
		Caldo de legumes e verduras – opção para lanche ou um item a mais na alimentação principal
		Fruta
		Fruta com aveia e leite



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Apª de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000
embuguacu.sp.gov.br – alimentacao@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

		Mandioca cozida				
		Torta de (farinha de: milho, mandioca, fubá) de: frango, ou carne, ou legumes				
		Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce, leite, Quick natural (leite batido com beterraba), Suco natural de frutas				
2023				01/02	02/02	03/02
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas			Arroz Feijão Carne bovina cozida com mandioca Abobrinha refogada Salada de alface e beterraba Melancia	Risoto de frango desfiado, batata e cenoura Feijão Salada de alface, agrião e tomate Abacaxi	Macarrão alho e óleo Abobrinha recheada com carne moída Salada de alface, agrião e repolho Banana
2023		06/02	07/02	08/02	09/02	10/02
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Ovos rancheiros com batatas e cenouras cozidas Abobrinha refogada Salada de alface e tomate Salada de fruta	Arroz Feijão Frango ensopado com batata Repolho refogado Salada de alface e pepino Laranja	Arroz Feijão Escondidinho de batata e carne bovina Batata Espinafre refogado Salada de beterraba e pepino Pêra	Macarrão com frango desfiado e tomates refogados Purê de abóbora Salada de alface e pepino Melancia	Arroz Feijão Carne bovina cozida com batata doce Espinafre refogado Salada de beterraba e pepino Banana
2023		13/02	14/02	15/02	16/02	17/02
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Ovos mexidos com chuchu e cenoura em cubos Purê de abóbora Salada de alface e tomate Laranja	Arroz Feijão Frango assado Purê de batata e inhame Salada de alface e tomate Banana	Macarrão com carne bovina desfiada e tomates refogados Couve manteiga assustada Salada de chuchu e cenoura Manga	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca e frango Couve manteiga Salada de alface e tomate Couve manteiga Maçã	Risoto de carne bovina desfiada com batata e cenoura Feijão Repolho refogado Salada de beterraba e alface Salada de fruta
2023		20/02	21/02	22/02	23/02	24/02



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Apª de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000
embuguacu.sp.gov.br – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	CARNAVAL	CARNAVAL	4ª FEIRA DE CINZAS	Arroz Feijão Ovos com cenoura e chuchu Mandioca cozida Salada de alface e tomate Laranja	Macarrão alho e óleo Frango cozido com batatas Repolho refogado Salada de alface e beterraba Maçã
2023		27/02	28/02			
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Ovos mexidos Chuchu refogado Salada de alface e tomate Salada de fruta	Macarrão à bolonhesa Purê de abóbora Salada de alface e chicória Banana			

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	Lípídeos /gorduras


Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490