



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Apª de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-110
embuguacu.sp.gov.br – alimesc.eg@gmail.com

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

**CARDÁPIO – DIETA ESPECIAL PARA CELÍACO
OUTUBRO/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 03/2023.		
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	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



		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 e legumes (fanta natural: laranja e cenoura; suco de limão e beterraba; suco de laranja e inhame; suco de couve, limão e maçã)				
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		
2023		02/10	03/10	04/10	05/10	06/10
Almoço / Jantar	10:30/15:30 horas	Arroz Feijão Carne em cubos Repolho refogado Salada de almeirão com pepino	Risoto de frango Feijão Purê de batata doce Salada de alface com tomate	Arroz Feijão Frango ensopado com inhame Farofa de cenoura Salada de beterraba com repolho	Arroz Feijão Almôndegas ao sugo Mix de batata com mandioca cozidos Salada de alface com cenoura	Arroz Feijão Fatias de berinjela com frango desfiado Chip’s de inhame (assado) Salada de rúcula com cebola
		Salada de frutas	Banana	Laranja	Mamão	Manga
2023		09/10	10/10	11/10	12/10	13/10
Almoço /	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Peixe assado com cenouras em palitos Creme de espinafre Salada de alface com rúcula e tomate	Arroz Feijão Carne moída com batata Repolho refogado Salada de beterraba com cenoura	Arroz Feijão Frango cozido com cenouras e batata Espinafre ao vapor Salada de repolho	Feriado	Ponto facultativo



		Banana	Laranja	Salada de frutas		
2023		16/10	17/10	18/10	19/10	20/10
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Frango em cubos com legumes (Inhame, cenoura e mandioca) Batata rústica Cenoura ralada com repolho	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca com carne Farofa de banana Salada de almeirão com pedaços de laranja	Arroz Feijão Frango desfiado com batata Abóbora fatiada assada Salada colorida (cenoura e beterraba raladas, alface e repolho)	Arroz Feijão Abobrinha recheada com carne moída Brócolis refogado Salada de alface com couve	Arroz Feijão Bolinho de frango Purê de batata Salada de repolho com tomate
		Laranja	Salada de frutas	Banana	Abacaxi	Maçã
2023		23/10	24/10	25/10	26/10	27/10
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Carne ensopada com mandioca Farofa de milho com couve manteiga Salada de couve com tomate	Arroz Feijão Abobrinha recheada com frango Creme de brócolis Salada de repolho com beterraba ralada com alface	Risoto de carne moída Feijão Polenta de corte Chuchu refogado Salada de escarola com tomate	Arroz Feijão Escondidinho de batata com frango Farofa de escarola Salada de alface com tomate	Arroz Feijão Peixe assado com batata e cenoura Couve-flor gratinada Salada de beterraba com repolho
		Salada de frutas	Banana	Laranja	Melão	Melancia
2023		30/10	31/10			
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Frango assado com chuchu Chip's de batata doce Salada de alface com escarola	Arroz Feijão Berinjela recheada com carne moída Purê de batata com mandioca Salada de cenoura com escarola			
		Banana	Laranja			
No período de inverno acrescentar caldo de legumes no almoço e jantar.						



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Apª de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-110
embuguacu.sp.gov.br – alimesc.eg@gmail.com

Fazer uso:

- Temperos (ervas) nas carnes (frango, aves, peixe);
- Noz moscada em massas e cremes;
- Cravo e canela em arroz doce, bolos, mingau.

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490