



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – DEZEMBRO/ 2022

DIETA ESPECIAL PARA AUTISTA

A sugestão para dieta do Autista é não oferecer os seguintes itens: <u>GLÚTEN E CASEÍNA (PROTEÍNA DO LEITE)</u>, que podem causar irritação no intestino e dores de cabeça, provocando irritabilidade e crises.	
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)	
2022	VARIÉDADES
	Café da manhã e colação escolher uma opção de cada item. Lanche, escolher uma preparação e uma bebida.
Desjejum/La	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) e SEM LEITE;



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

		Caldo de legumes e verduras – opção para lanche ou um item a mais na alimentação principal				
		Fruta				
		Mandioca cozida				
		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				
2022				01/12	02/12	
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas			Risoto de carne desfiada, cenoura e batata Feijão Chuchu refogado Salada de beterraba, escarola e rúcula Maçã	Arroz Feijão Abobrinha recheada com frango desfiado Purê de abóbora Salada de escarola e tomate Laranja	
2022		05/12	06/12	07/12	08/12	09/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Ovos rancheiros no chuchu Escarola refogada Salada de beterraba, cenoura e rabanete Banana	Arroz Feijão Frango ensopado com mandioca Purê de abóbora Salada de repolho Laranja	Arroz Feijão Escondidinho de batata e carne bovina Escarola refogada Salada de beterraba, cenoura e rabanete Maçã	Arroz Feijão Frango desfiado com batata e inhame Acelga refogada Salada de chuchu, cenoura Laranja	Risoto de frango e inhame Feijão Chuchu refogado Salada de acelga, agrião e rabanete Abacate
2022		12/12	13/12	14/12	15/12	16/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Ovos mexidos com inhame e tomate Acelga refogada Salada de chuchu e cenoura	Arroz Feijão Frango assado com batatas Purê de abóbora	Arroz Cação assado com batatas, tomate e rúcula Pirão de peixe Salada de pepino e repolho	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca e frango Abobrinha refogada	Arroz Feijão Carne moída refogada Repolho refogado Salada mista de folhas e tomate



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

	Salada fruta	Salada de rúcula, repolho e rabanete Banana	Melancia	Salada de rúcula, pepino e rabanete Melão	Salada de frutas
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		

Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 N° 8490