



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
DEZEMBRO/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						01/12
Almoço / Jantar	10:30/15:30 horas					Risoto de frango e cenoura Feijão Repolho refogado Salada de alface, pepino e tomate
						Banana
2023		04/12	05/12	06/12	07/12	08/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Polenta mole com carne moída Repolho refogado Salada de beterraba e cenoura	Arroz à primavera (com cenoura ralada, repolho fininho e frango desfiado) Salada de alface e tomate	Arroz Feijão Carne cozida com batatas Berinjela assada Salada de alface e cenoura	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca com frango Salada de rúcula e alface	Arroz com brócolis Frango assado com batata doce Salada de alface e tomate
		Maçã	Laranja	Salada de fruta	Banana	Abacaxi



2023		11/12	12/12	13/12	14/12	15/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Risoto de carne, cenoura e batata Feijão Chuchu refogado Salada de alface e tomate	Arroz Feijão Frango assado com batata Farofa Salada de repolho e cenoura	Arroz Feijão Frango ensopado Purê de mandioca Salada de alface e rúcula	Arroz com espinafre Carne ensopada com batata Salada de beterraba	Arroz Feijão Bolinho de peixe assado Creme de espinafre Salada de tomate e pepino
		Melão	Salada de fruta	Laranja	Melancia	Banana
2023		18/12	19/12	20/12	21/12	22/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Polenta mole com isca de carne ao sugo Salada de folhas e beterraba	Arroz Feijão Frango ensopado com mandioca Farofa Salada de repolho e cenoura	Arroz Feijão Carne moída refogada Repolho refogado Salada de alface e almeirão	Arroz Feijão Frango cozido Legumes refogados Salada mista de folhas	
		Manga	Laranja	Salada de fruta	Frutas	
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.						

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490