



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
NOVEMBRO/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				01/11	02/11	03/11
Almoço / Jantar	10:30/15:30 horas			Arroz Feijão Frango ensopado com mandioca Repolho refogado Salada de tomate	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
				Banana		
2023		06/11	07/11	08/11	09/11	10/11
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Sopa de feijão com: arroz, escarola, abóbora, mandioca e tomate	Arroz Feijão Abobrinha recheada com frango desfiado Salada de repolho e beterraba	Arroz Feijão Carne moída refogada com cenoura Purê de abóbora Salada de repolho e cenoura	Arroz Feijão Carne bovina com inhame Brócolis ao alho Salada de alface e almeirão	Arroz Feijão Frango oriental (após cozido, acrescentar brócolis, cenoura e repolho até a consistência ficar macia) Salada de almeirão e tomate



		Melão	Salada de fruta	Laranja	Banana	Tangerina murgot
2023		13/11	14/11	15/11	16/11	17/11
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Risoto de carne bovina com inhame e cenoura Feijão Berinjela assada Salada de alface e beterraba	Arroz Feijão Frango cozido com mandioca Purê de abóbora Salada de repolho e tomate	FERIADO	Arroz Feijão Espinafre ao molho branco Carne bovina desfiada com tomate Salada de couve-flor e beterraba	Arroz de forno com cubos de cenoura, batata, tomates e frango desfiado Feijão Purê de mandioca Salada de alface
		Melão	Pera		Manga	Banana
2023		20/11	21/11	22/11	23/11	24/11
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	FERIADO	Arroz Feijão Carne de panela com cará e cenouras Batata doce chip's Salada de repolho e cenoura	Arroz Feijão Abobrinha recheada de frango desfiado Repolho refogado Salada de alface e cenoura	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca e carne bovina desfiada Chuchu refogado Salada de alface e beterraba	Arroz Posta de cação assada com batatas, tomate, cenoura, cebola Salada de rúcula e alface
			Salada de fruta	Laranja	Mamão	Tangerina murgot
2023		27/11	28/11	29/11	30/11	
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Frango assado com batatas Farofa Salada de chuchu e cenoura	Arroz Feijão Polenta cremosa com carne moída e tomates refogados Batata doce chip's Salada de pepino e tomates	Arroz Feijão Frango ensopado com mandioca Farofa de couve manteiga Salada de alface e pepino	Arroz Feijão Tiras de carne e tomates refogados Berinjela assada Salada de alface e beterraba	
		Laranja	Salada de frutas	Banana	Melancia	
No período de inverno acrescentar caldo de legumes no almoço e jantar.						
Fazer uso: - Temperos (ervas) nas carnes (frango, aves, peixe);						



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

**- Noz moscada em massas e cremes;
- Cravo e canela em arroz doce, bolos, mingau.**

**Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490**