



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO - 2025

DIETA ESPECIAL, PARA	CELÍACO	2025	
		Mês	MAIO
PESSOAS CELÍACAS NÃO PODEM CONSUMIR <u>GLÚTEN</u>			
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL - NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVAR O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR			
NUTRIENTES DISPONÍVEIS NO CARDÁPIO			
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		
Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.			
CAFÉ DA MANHÃ/LANCHE		07:00 HORAS/ 13:30 HORAS	
VARIEDADAS PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA):			
Batata doce cozida			
Biscoito, fruta			
Bolo de (Amido de arroz ou tapioca e farinha de: milho) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia			
Fruta com aveia e leite			
Mandioca cozida			
Mingau de aveia			
Panqueca com geleia caseira sem açúcar			
Torta 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 (suco de laranja com cenoura – fanta natural, suco de beterraba com limão).			
Obs.: Sempre possível servir frutas.			
Almoço/ Jantar		10:30/ 15:30	

