



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Apª de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000
embuguacu.sp.gov.br – alimesc.eg@gmail.com

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

**CARDÁPIO – DIETA ESPECIAL PARA CELÍACO
SETEMBRO/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 12/2022.		
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 horas	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						01/09
Almoço / Jantar	10:30/15:30 horas					Arroz Feijão Carne cozida com legumes (batata, mandioca e cenoura) Farofa com cebolas Salada de alface com tomate
						Salada de frutas
2023		04/09	05/09	06/09	07/09	08/09
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Escondidinho de batata e frango Abóbora assada Salada de cenoura com	Arroz Feijão Carne moída refogada Acelga refogada Salada de alface com cenoura ralada	Arroz Feijão Bolinho de peixe assado Purê de abóbora Salada de alface com	Feriado	Ponto facultativo



		beterraba		repolho		
		Laranja	Maçã	Mamão		
2023		11/09	12/09	13/09	14/09	15/09
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Carne bovina cozida com mandioca Repolho refogado Salada de alface com tomate	Arroz Feijão o Peixe cozido com batata Chuchu com cebolinha Salada de alface com cenoura ralada	Arroz Feijão Frango ensopado com inhame Farofa de milho com couve manteiga Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne cozida com cenouras em palito e tomates Espinafre refogado Salada de alface	Arroz Feijão Berinjela recheada com frango desfiado Purê de batata com cenoura Salada de couve com laranja
		Laranja	Salada de frutas	Abacaxi	Tangerina	Banana
2023		18/09	19/09	20/09	21/09	22/09
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Risoto de frango com inhame Feijão Salada de alface com cebola	Arroz Feijão Escondidinho de batata com frango desfiado Creme de espinafre Salada de tomate	Arroz com brócolis e carne bovina desfiada Feijão Escarola refogada Salada cenoura e chuchu e vinagrete	Arroz Feijão Frango assado com cenoura Purê de mandioca Salada de alface com beterraba	Arroz Feijão Abobrinha recheada com carne moída Batata rústica assada Salada de escarola
		Salada de frutas	Laranja	Manga	Mamão	Pêra
2023		25/09	26/09	27/09	28/09	29/09
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Frango desfiado com brócolis Abobrinha cozida Salada de alface com manga	Arroz Feijão Peixe assado com cebola Purê de mandioquinha Salada de repolho com escarola	Risoto de carne Feijão Almeirão refogado com tomates Cenoura ralada com pepino	Arroz Feijão Frango assado com batata doce e cenoura em palitos Salada de rúcula	Arroz Feijão Carne assada Legumes cozidos (Mandioca, batata e cenoura) Repolho com beterraba
		Maçã	Laranja	Banana	Melão	Salada de frutas

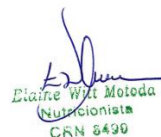


PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Apª de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000
embuguacu.sp.gov.br – alimesc.eg@gmail.com

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
(Nutricionista)
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490