



CARDÁPIO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

DIETA ESPECIAL, PARA	CELÍACO	2024	
		Mês	SETEMBRO
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	
VARIEDADES 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	
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).			
No período de inverno acrescentar caldo de legumes no almoço e jantar.			



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Fazer uso: - Temperos (ervas) nas carnes (frango, aves, peixe); - Noz moscada em massas e cremes; - Cravo e canela em arroz doce, bolos, mingau.

OBS.: CASO A ESCOLA NÃO TENHA MACARRÃO DE ARROZ, SUBSTITUIR POR ARROZ E FEIJÃO.

2ª Feira 02/09/2024		3ª Feira 03/09/2024		4ª feira 04/09/2024		5ª Feira 05/09/2024		6ª Feira 06/09/2024	
Arroz, feijão, frango ensopado, purê de abóbora, salada de agrião e tomate		Arroz, feijão, carne moída e tomates refogados, chuchu refogado, salada de acelga e cenoura		Arroz, feijão, frango assado, creme de espinafre, salada de alface e tomate		Arroz, feijão, omelete com batata, cenoura e espinafre, salada de alface e tomate		Arroz, feijão, bolinho de cação assado, pirão de peixe, salada de couve-flor	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Tangerina murgot
2ª Feira 09/09/2024		3ª Feira 10/09/2024		4ª feira 11/09/2024		5ª Feira 12/09/2024		6ª Feira 13/09/2024	
Arroz, feijão, ovos rancheiros (na abobrinha refogada), salada de alface e tomate		Arroz, feijão, frango ensopado com mandioca, farofa com couve, salada de alface e cenoura		Sopa de feijão, chuchu, abóbora, couve manteiga, tomate		Arroz, feijão, escondidinho de batata com carne moída, berinjela assada, salada de alface e beterraba		Arroz, feijão, frango desfiado e tomates refogados, brócolis assado, salada de repolho e alface	
Sobremesa	Tangerina murgot	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Mamão	Sobremesa	Tangerina murgot
2ª Feira 16/09/2024		3ª Feira 17/09/2024		4ª feira 18/09/2024		5ª Feira 19/09/2024		6ª Feira 20/09/2024	
Risoto de frango com cenoura e batata, feijão, purê de abóbora, salada de repolho e tomates		Arroz, feijão, carne de panela com mandioca, chuchu refogado, salada de alface e beterraba		Arroz, cação assado com batata, cebola, cenoura e tomates, escarola refogada, salada de grão de bico		Arroz, feijão, frango assado com batata doce, chuchu refogado, salada de folhas (escarola, rúcula, alface e repolho)		Sopa de feijão, macarrão de arroz, inhame, chuchu, cenoura, rúcula	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Tangerina murgot	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Banana
2ª Feira 23/09/2024		3ª Feira 24/09/2024		4ª feira 25/09/2024		5ª Feira 26/09/2024		6ª Feira 27/09/2024	
Arroz, feijão, carne moída refogada com tomates e batata, berinjela refogada, salada de alface e beterraba		Sopa de feijão, macarrão de arroz, inhame, escarola, cenoura, chuchu		Arroz, feijão, frango assado, purê de abóbora, salada de catalonha e agrião		Macarrão de arroz, com frango desfiado e tomates refogados, abobrinha refogada, salada de alface e cenoura		Escondidinho de mandioca e carne bovina desfiada, repolho refogado, salada de alface e beterraba	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Tangerina murgot	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melão	Sobremesa	Tangerina murgot
2ª Feira 30/09/2024									
Arroz, feijão, omelete com batata, cenoura e abobrinha, salada mista de folhas (agrião, catalonha, repolho e alface)									
Sobremesa	Laranja								

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490