



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

TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

OUTUBRO/2023

PESSOAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA PODEM APRESENTAR INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN E/OU A LACTOSE OU PROTEÍNA DO LEITE. Sugerimos à família observar se após o consumo desses alimentos a criança apresenta alguma alteração em seu comportamento.

Suspender os alimentos com glúten, lactose ou proteína do leite, caso a família apresentar laudo médico e seguir o cardápio abaixo.

Caso não tenha restrição seguir o cardápio por faixa etária.

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.

2023		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
		Biscoito, fruta
		Bolo de (farinha SEM GLÚTEM: milho/mandioca/fubá) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce
		Caldo de legumes e verduras
		Fruta
		Mandioca cozida
		Panqueca de (farinha SEM GLÚTEM: milho/mandioca/fubá) com geleia caseira sem açúcar



		Torta (farinha SEM GLÚTEM: milho/mandioca/fubá) de: frango, ou carne, ou legumes			
		Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce, 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)			
PARA O PREPARO DE ESCONDIDINHO, E PURÊS – NÃO ACRESCENTAR LEITE E MARGARINA *					
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	02/10	03/10	04/10	05/10	06/10
Almoço / Jantar 10:30/15:30 horas	Macarrão com carne desfiada Repolho refogado Salada de almeirão com pepino	Risoto de frango Feijão Purê de batata doce Salada de alface com tomate	Arroz Feijão Frango ensopado com inhame Farofa de cenoura Salada de beterraba com repolho	Arroz Feijão Almôndegas ao sugo Mix de batata com mandioca cozidos Salada de alface com cenoura	Arroz Feijão Fatias de berinjela com frango desfiado (assado) Chip’s de inhame (assado) Salada de rúcula com cebola
	Salada de frutas	Banana	Laranja	Mamão	Manga
2023	09/10	10/10	11/10	12/10	13/10



Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Peixe assado com cenouras em palitos Creme de espinafre Salada de alface com rúcula e tomate	Macarrão à bolonhesa Repolho refogado Salada de beterraba com cenoura	Arroz Feijão Frango cozido com cenouras e batata Espinafre ao vapor Salada de repolho	Feriado	Ponto facultativo
		Banana	Laranja	Salada de frutas		
2023		16/10	17/10	18/10	19/10	20/10
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Frango em cubos com legumes (Inhame, tomate e mandioca) Salada de repolho e cenoura ralada	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca com carne Farofa de banana Salada de almeirão com pedaços de laranja	Macarrão com frango desfiado Abóbora fatiada assada Salada colorida (cenoura e beterraba raladas, alface e repolho)	Arroz Feijão Abobrinha recheada com carne moída Brócolis refogado Salada de alface com couve	Arroz Feijão Bolinho de frango Purê de batata Salada de repolho com tomate
		Laranja	Salada de frutas	Banana	Abacaxi	Maçã
2023		23/10	24/10	25/10	26/10	27/10
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Carne ensopada com mandioca Farofa (farinha de milho) com couve manteiga Salada de couve com tomate	Macarrão com tomates refogados Abobrinha recheada com frango Creme de brócolis Salada de repolho com beterraba ralada com alface	Risoto de carne moída Feijão Polenta de corte Chuchu refogado Salada de escarola com tomate	Arroz Feijão Escondidinho de batata com frango Farofa de escarola Salada de alface com tomate	Arroz Feijão Peixe assado com batata e cenoura Couve-flor gratinada Salada de beterraba com repolho
		Salada de frutas	Banana	Laranja	Melão	Melancia
2023		30/10	31/10			
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Frango assado com chuchu Chip's de batata doce Salada de alface com escarola	Arroz Feijão Berinjela recheada com carne moída Purê de batata com mandioca Salada de cenoura com escarola			
		Banana	Laranja			



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

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