



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – DIETA ESPECIAL PARA

TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

DEZEMBRO/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						01/12
Almoço / Jantar	10:30/15:30 horas					Risoto de frango e cenoura Feijão Repolho refogado Salada de alface, pepino e tomate
						Banana
2023		04/12	05/12	06/12	07/12	08/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Polenta mole com carne moída Repolho refogado Salada de beterraba e cenoura	Macarrão à primavera (com cenoura ralada, repolho fininho e frango desfiado) Salada de alface e tomate	Arroz Feijão Carne cozida com batatas Berinjela assada Salada de alface e cenoura	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca com frango* Salada de rúcula e alface	Macarrão com brócolis Frango assado com batata doce Salada de alface e tomate



		Maçã	Laranja	Salada de fruta	Banana	Abacaxi
2023		11/12	12/12	13/12	14/12	15/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Risoto de carne, cenoura e batata Feijão Chuchu refogado Salada de alface e tomate	Arroz Feijão Frango assado com batata Farofa Salada de repolho e cenoura	Arroz Feijão Frango ensopado Purê de mandioca* Salada de alface e rúcula	Macarrão com espinafre Carne ensopada com batata Salada de beterraba	Arroz Feijão Bolinho de peixe assado Espinafre refogado Salada de tomate e pepino
		Melão	Salada de fruta	Laranja	Melancia	Banana
2023		18/12	19/12	20/12	21/12	22/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Polenta mole com isca de carne ao sugo Salada de folhas e beterraba	Arroz Feijão Frango ensopado com mandioca Farofa Salada de repolho e cenoura	Macarrão à bolonhesa Repolho refogado Salada de alface e almeirão	Arroz Feijão Torta de frango Legumes refogados Salada mista de folhas	
		Manga	Laranja	Salada de fruta	Frutas	
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