



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – DIETA ESPECIAL PARA

TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

SETEMBRO/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 12/2022.

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 horas	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						01/09
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 beterraba	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 repolho	Feriado	Ponto facultativo



		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
No período de inverno acrescentar caldo de legumes no almoço e jantar.						



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Apª de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-010
embuguacu.sp.gov.br – alimesc.eg@gmail.com

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