



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PANE

DIETA ESPECIAL, PARA	AUTISTA	2024																			
		Mês	FEVEREIRO																		
PESSOAS COM <u>TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA</u> PODEM APRESENTAR INTOLERÂNCIA AO <u>GLÚTEN E/OU A LACTOSE OU PROTEÍNA DO LEITE</u>. 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.																					
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVAR O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR																					
<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">NUTRIENTES DISPONÍVEIS NO CARDÁPIO</th></tr><tr><th>ALIMENTOS</th><th>FONTE</th></tr></thead><tbody><tr><td>Proteína animal – carnes, ovos</td><td>Ferro heme</td></tr><tr><td>Cereias, arroz, feijão, espinafre, lentilha</td><td>Ferro não heme</td></tr><tr><td>Verduras, legumes, frutas, leite e derivados</td><td>Minerais</td></tr><tr><td>Verduras, legumes, frutas</td><td>Vitaminas, fibras</td></tr><tr><td>Carnes, ovos, leite e derivados</td><td>Proteínas</td></tr><tr><td>Alimentos preparados com farinhas, raízes, grãos</td><td>Carboidratos</td></tr><tr><td>Óleo, margarina, manteiga, embutidos, leite e derivados</td><td>Lípídeos /gorduras</td></tr></tbody></table>				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	Lípídeos /gorduras
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	Lípídeos /gorduras																				
Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.																					
<table border="1"><thead><tr><th>CAFÉ DA MANHÃ</th><th>07:00 HORAS</th></tr><tr><th>LANCHE</th><th>13:30 HORAS</th></tr></thead><tbody><tr><td colspan="2">VARIEDADES PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA):</td></tr><tr><td colspan="2">Batata doce cozida</td></tr><tr><td colspan="2">Biscoito, fruta</td></tr><tr><td colspan="2">Bolo de (Amido de: ARROZ e TAPIOCA; farinha de: MILHO) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia</td></tr></tbody></table>				CAFÉ DA MANHÃ	07:00 HORAS	LANCHE	13:30 HORAS	VARIEDADES PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA):		Batata doce cozida		Biscoito, fruta		Bolo de (Amido de: ARROZ e TAPIOCA; farinha de: MILHO) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia							
CAFÉ DA MANHÃ	07:00 HORAS																				
LANCHE	13:30 HORAS																				
VARIEDADES PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA):																					
Batata doce cozida																					
Biscoito, fruta																					
Bolo de (Amido de: ARROZ e TAPIOCA; farinha de: MILHO) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia																					



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PANE

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, Suco natural de frutas (suco de laranja com cenoura – fanta natural, suco de beterraba com limão).

Obs.: Sempre possível servir frutas.

Almoço:	10:30
Jantar:	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.

Fazer uso:

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

PARA O PREPARO DE ESCONDIDINHO, E PURÊS – NÃO ACRESCENTAR LEITE E MARGARINA *

2ª Feira	3ª Feira	4ª feira	5ª Feira 01/02/24	6ª Feira 02/02/24
			Arroz Feijão Escondidinho de mandioca com carne bovina moída Farofa com couve manteiga	Arroz Feijão Frango ensopado com batatas Berinjela assada



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PANE

						Salada de alface e tomate		Salada de almeirão, alface e cenoura	
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	Melancia	Sobremesa	Banana
2ª Feira	05/02/24	3ª Feira	06/02/24	4ª feira	07/02/24	5ª Feira	08/02/24	6ª Feira	09/02/24
Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e cenoura Berinjela refogada Salada de alface, almeirão e tomate		Macarrão com frango desfiado e espinafre Purê de abóbora Salada de repolho e beterraba		Arroz Feijão Frango ensopado com mandioca Abobrinha refogada Salada de alface, almeirão e tomate		Arroz Feijão Abobrinha recheada com carne bovina desfiada Salada de alface e beterraba		Macarrão com carne bovina desfiada e tomates refogados Repolho refogado Salada de alface e cenoura ralada	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melancia	Sobremesa	Salada de fruta
2ª Feira	12/02/24	3ª Feira	13/02/24	4ª feira	14/02/24	5ª Feira	15/02/24	6ª Feira	16/02/24
Ponto facultativo		Ponto facultativo		Ponto facultativo		Serviços administrativos		Serviços administrativos	
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	
2ª Feira	19/02/24	3ª Feira	20/02/24	4ª feira	21/02/24	5ª Feira	22/02/24	6ª Feira	23/02/24
Risoto de frango, batata doce e cenoura Feijão Legumes cozidos Salada de repolho e tomate		Arroz Feijão Carne moída cozida com mandioca e cenoura Purê de abóbora Salada de repolho e beterraba ralada		Macarrão com carne moída e tomates refogados Chuchu refogado Salada de agrião e tomate		Arroz Feijão Frango ensopado com inhame Farofa de couve manteiga Salada de cenoura e chuchu		Macarrão alho e óleo com frango desfiado, repolho e cenoura Chuchu cozido Salada de alface e agrião	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Banana
2ª Feira	26/02/24	3ª Feira	27/02/24	4ª feira	28/02/24	5ª Feira	29/02/24	6ª Feira	



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PANE

Arroz Feijão Frango cozido Batata doce chip's assada Salada de alface e agrião		Macarrão com frango desfiado e tomates refogados Legumes cozidos Salada de repolho e tomate		Risoto de carne desfiada, cenoura e batata doce Feijão Purê de abóbora Salada de brócolis e beterraba		Macarrão com carne bovina desfiada e tomates refogados Repolho refogado Salada de pepino e tomate			
Sobremesa	Melão	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Melancia	Sobremesa	

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490