

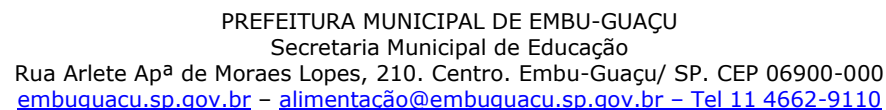


PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Apª de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000
embuguacu.sp.gov.br – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

**CARDÁPIO – DIETA ESPECIAL PARA CELÍACO
JUNHO/2023**

PESSOAS CELÍACAS NÃO PODEM CONSUMIR <u>GLÚTEN</u>		
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.		
2022		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
		Bolo feito com farinhas que não contém GLÚTEN: farinha de milho, farinha de mandioca ou fubá (DE LARANJA, BETERRABA, BANANA, CENOURA)
		Caldo de legumes e verduras – opção para lanche ou um item a mais na alimentação principal
		Fruta
		Fruta com aveia e leite

2



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Apª de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000
embuguacu.sp.gov.br – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Risoto de frango com batata e cenoura Feijão Salada de repolho e beterraba	Arroz Feijão Carne bovina e tomates refogados Inhame chip's (assado) Salada de repolho e cenoura	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca e frango Abobrinha refogada Salada de acelga e alface	Sopa de feijão com: inhame, tomate, cenoura, brócole	Arroz Feijão Abobbrinha recheada de frango desfiado Purê de mandioca Salada de acelga, alface e beterraba
		Caqui	Abacate	Salada de fruta	Banana	Abacaxi
2023		19/06	20/06	21/06	22/06	23/06
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Carne bovina de panela com batatas e cenoura Acelga refogada Salada de beterraba	Arroz Feijão Frango ensopado com inhame Abóbora refogada Salada de alface e repolho	Sopa de feijão com: mandioca, cenoura, almeirão, chuchu	Arroz Feijão Frango assado Batata doce chip's (assada) Escarola refogada Salada de alface e tomate	Arroz Feijão Frango ensopado com mandioca Salada de alface e almeirão
		Pera	Banana	Laranja	Mamão	Maçã
2023		26/06	27/06	28/06	29/06	30/06
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Frango assado com batata Escarola refogada Salada de chuchu e cenoura	Sopa de feijão com : Inhame, abóbora, abobrinha, repolho	Arroz Feijão Peixe assado com batata, cenoura, tomate e espinafre Salada de alface	Arroz Feijão Carne desfiada e tomates refogados Mandioca crocante (assada) Couve refogada	Arroz Feijão Frango cozido com inhame Abobrinha refogada Salada de alface e espinafre
		Salada de fruta	Laranja	Banana	Ponkan	Manga


Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490