



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

DIETA ESPECIAL, PARA	CELÍACO	2025	
		Mês	OUTUBRO
PESSOAS CELÍACAS NÃO PODEM CONSUMIR <u>GLÚTEN</u> <u>NÃO PODE COMER NANHUM ALIMENTO QUE CONTÉM FARINHA DE: TRIGO, CEVADA, CENTEIO, ESPELTA, KAMUT E TRITICALE, ALÉM DE ALIMENTOS QUE APRESENTAM EM SUA COMPOSIÇÃO O GLÚTEN (VERIFICAR RÓTULO).</u>			
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL - NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVAR O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR			
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			Lipídeos /gorduras
Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.			
CAFÉ DA MANHÃ			
LANCHE			
VARIEDADAS PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA):			
Batata doce, mandioca cozida, batata chip's			
Biscoito de polvilho doce ou azedo			
Bolo de (Amido de arroz ou tapioca e farinha de milho) banana, batata doce, beterraba, cenoura, mandioca, fubá			
Fruta com leite			
Pão de queijo sem queijo			
Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce, leite, Quick natural (leite batido com beterraba), Suco natural de frutas (suco de laranja com cenoura – fanta natural, suco de beterraba com limão).			
Obs.: Sempre possível servir frutas.			
Almoço			





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Jantar

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.

OBS.: CASO A ESCOLA NÃO TENHA MACARRÃO DE ARROZ, SUBSTITUIR POR ARROZ E FEIJÃO.

2ª Feira		3ª Feira		4ª feira		5ª Feira		6ª Feira	
06/10/2025		07/10/2025		08/10/2025		09/10/2025		11/10/2025	
Arroz cozido com grão de bico, ovos rancheiros no chuchu refogado, salada mista de folhas e tomate		Arroz, feijão, carne, repolho e cenoura em tiras, chuchu refogado, salada de alface, agrião e beterraba		Arroz, feijão, frango cozido com cará, abobrinha refogada, salada de alface e catalonha		Arroz, feijão, frango assado com batata, repolho refogado, salada de chuchu e cenoura		Arroz, feijão preto, carne de panela com batata, farofa com: cenoura, cebola e ovos, salada de alface e tomate	
Sobremesa		Tangerina		Sobremesa		Laranja		Sobremesa	
2ª Feira		3ª Feira		4ª feira		5ª Feira		6ª Feira	
13/10/2025		14/10/2025		15/10/2025		16/10/2025		17/10/2025	
Arroz, ervilha, ovos mexidos com: cenoura e batata, abobrinha refogada, salada de repolho e tomate		Arroz, feijão, escondidinho de batata com frango desfiado, salada de com tomate, cenoura e cebola		PONTO FACULTATIVO		Arroz, feijão preto, frango ensopado com quiabo, creme de espinafre, salada alface e tomate		Arroz, feijão, carne desfiada, purê de abóbora, salada de alface e almeirão	
Sobremesa		Salada de fruta		Sobremesa		Abacaxi		Sobremesa	
2ª Feira		3ª Feira		4ª feira		5ª Feira		6ª Feira	
20/10/2025		21/10/2025		22/10/2025		23/10/2025		24/10/2025	
Arroz, lentilha, tiras de omelete com: cenoura e batata, purê de abóbora, salada de acelga e beterraba		Arroz, feijão, frango assado com mandioca, espinafre refogado, salada de alface, almeirão e tomate		Arroz, feijão preto, strogonoff de frango e inhame, batatas assadas, salada de couve-flor		Sopa de feijão, arroz, tomate, cenoura, rúcula e inhame		Arroz, feijão, escondidinho de inhame e batata com carne em tiras, couve-flor refogada e salada de beterraba	
Sobremesa		Tangerina		Sobremesa		Banana		Sobremesa	
2ª Feira		3ª Feira		4ª feira		5ª Feira		6ª Feira	
27/10/2025		28/10/2025		29/10/2025		30/10/2025		31/10/2025	
PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		Arroz, ervilha, repolho refogado, salada de batata com ovos		Arroz com frango desfiado, feijão e tomates refogados, abobrinha refogada e salada de berinjela		Arroz, feijão, escondidinho de inhame e batata com carne em tiras, repolho refogado, salada de beterraba e alface	
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Banana		Sobremesa	
						Melão		Tangerina	

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – Nº 8490 – RT

