



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Aparecida de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-010
embuguacu.sp.gov.br – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – ABRIL/ 2023

DIETA ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE E PROTEÍNA DO LEITE

INTOLERÂNCIA À LACTOSE - LEITE SEM LACTOSE

E INTOLERÂNCIA À PROTEÍNA DO LEITE – SEM CONSUMO DE LEITE E SEUS DERIVADOS

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, doce de banana, 1 fruta
		Bolo de (farinha de: trigo/mandioca/rosca) - banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia, SUBSTITUIR O LEITE por suco de fruta
		Mandioca cozida
		Torta de: frango, ou carne, ou legumes
		Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce, suco natural de frutas com um legume (beterraba, ou cenoura, ou inhame) e uma verdura
		INTOLERÂNCIA À LACTOSE - <u>LEITE SEM LACTOSE</u>
		E INTOLERÂNCIA À PROTEÍNA DO LEITE – <u>SEM CONSUMO DE LEITE E SEUS DERIVADOS</u>
OBS.: SUBSTITUIR O LEITE DE QUALQUER PURÊ POR ÁGUA E A MARGARINA POR ÓLEO *		
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



No preparo de purês NÃO ACRESCENTARLEITE E MARGARINA – APENAS NA ÁGUA						
2023		03/04	04/04	05/04	06/04	07/04
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	As unidades escolares que cancelaram o hortifrutigranjeiro para evitar o desperdício, devido as Reuniões de: Conselho de Classe e de Pais, substituir os alimentos conforme a composição do almoço/jantar – CARDÁPIO.				FERIADO
		Arroz Feijão Carne bovina cozida com batatas, cenoura e tomates Salada de repolho e beterraba Salada de frutas	Arroz Feijão Frango ensopado com mandioca Purê de abóbora Salada de alface e almeirão Laranja	Macarrão com carne moída e tomates refogados Batata doce chips (assada) Salada de repolho e cenoura Banana	Arroz Feijão Escondidinho de batata com recheio de peixe desfiado Couve refogada Salada de alface e tomate Goiaba	
2023		10/04	11/04	12/04	13/04	14/04
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Omelete com batatas e cenoura Abóbora refogada Salada de rúcula, alface e tomate Laranja	Risoto de frango desfiado, com inhame e cenoura Feijão Chuchu refogado Salada de repolho, alface e beterraba Banana	Arroz Feijão Carne bovina cozida com mandioca Salada de alface, agrião e tomate Pera	Arroz Feijão Frango cozido com inhame Farofa rica com cenoura e ovos Salada de repolho, alface e beterraba Abacate	Macarrão com carne desfiada e tomates cozidos Repolho refogado Salada de chuchu e cenoura Salada de frutas
2023		17/04	18/04	19/04	20/04	21/04



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Aparecida de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-010
embuguacu.sp.gov.br – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Ovos rancheiros com batata e cenoura Salada de folhas e tomate Laranja	Arroz Feijão Carne bovina cozida com inhame Farofa rica com cenoura e couve manteiga Abacate	Arroz Feijão Abobrinha recheada com frango desfiado Purê de mandioca Salada de alface e repolho Mamão formosa	Macarrão à bolonhesa Creme de espinafre Salada de alface, cenoura e beterraba Maçã	FERIADO
2023		24/04	25/04	26/04	27/04	28/04
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Omelete com espinafre e batata Salada de repolho e tomate Mamão formosa	Macarrão com frango desfiado, cenoura ralada e repolho em tiras finas Abobrinha refogada Salada de alface e tomate Maçã	Arroz Feijão Escondidinho de batata e carne bovina desfiada Salada de alface, repolho e beterraba Laranja	Arroz Feijão Frango ensopado com mandioca Salada de almeirão, alface e tomate Caqui	Arroz Feijão Peixe assado com rodela de batata, cenoura e tomate Salada de alface, almeirão e beterraba Abacate

Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 N° 8490