



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Ap^a 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 – DIETA ESPECIAL PARA

TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

ABRIL/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



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

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		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



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 – alimentacao@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

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
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 Nº 8490