



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Ap^a 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
AGOSTO/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



		Mandioca cozida				
		Torta de (farinha de: milho, mandioca, fubá) de: frango, ou carne, ou legumes				
		Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce, leite, Quick natural (leite batido com beterraba), 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)				
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			01/08	02/08	03/08	04/08
Almoço / Jantar	10:30/15:30 horas		FÉRIAS	REPLANEJAMENTO	ACOLHIDA	Sopa de feijão com macarrão, acelga, batata, mandioca
					Laranja	Maçã
2023		07/08	08/08	09/08	10/08	11/08
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Carne de panela com inhame Farofa de farinha de milho temperada e com cenoura ralada Salada de repolho	Risoto de frango com batatas e cenoura Feijão Abobrinha refogada Salada de alface, agrião e beterraba	Sopa de feijão com arroz, abóbora, cenoura, abobrinha, inhame e agrião	Arroz Feijão Abobrinha recheada com carne moída Purê de abóbora Salada de pepino, tomate, alface e beterraba	Arroz Feijão Carne desfiada e tomates refogados Brócolis, cenoura e repolho refogados Salada de alface e pepino
		Laranja	Maçã	Pêra	Banana	Abacaxi
2023		14/08	15/08	16/08	17/08	18/08



Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Frango ensopado com inhame Farofa de farinha de milho temperada e com cenouras raladas Salada de repolho, tomate e cenoura	Sopa de feijão, arroz, cenoura, chuchu, mandioca, tomate	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca com carne bovina Farofa de farinha de mandioca com couve Salada de alface, pepino e tomate	Arroz Feijão Frango desfiado e tomate refogado Purê de abóbora Salada de repolho, pepino e tomate	Arroz Feijão Peixe assado com tomate, batata, folha de couve rasgada, cebola Pirão de peixe Salada de alface, escarola e pepino
		Banana	Salada de fruta	Mamão	Maçã	Laranja
2023		21/08	22/08	23/08	24/08	25/08
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Risoto de carne moída com cenoura, batata, inhame Feijão Escarola refogada Salada de pepino, tomate e cenoura	Arroz Feijão Carne ensopada desfiada com batata, cenoura Farofa de farinha de milho temperada com cenoura ralada Salada de repolho, pepino e tomate	Arroz Feijão Frango ensopado Polenta Salada de alface, beterraba e pepino	Arroz Feijão Peixe assado com batatas, cebola e cenoura Creme de espinafre Salada de alface e couve-flor	Sopa de feijão com arroz, espinafre, abobrinha, batata e abóbora
		Salada de fruta	Banana	Laranja	Melão	Pêra
2023		28/08	29/08	30/08	31/08	
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Sopa de feijão, arroz, espinafre, cenoura, tomate, batata, abobrinha	Arroz Feijão Escondidinho de batata e frango desfiado Abobrinha refogada Salada de couve-flor, alface e pepino	Arroz Feijão Carne moída refogada com abóbora e inhame Repolho refogado Salada de chuchu e cenoura	Arroz Feijão Frango desfiado e tomates refogados Purê de abóbora Salada de repolho, alface e cenoura	
		Laranja	Salada de fruta	Mamão	Banana	
No período de inverno acrescentar caldo de legumes no almoço e jantar.						
Fazer uso: - Temperos (ervas) nas carnes (frango, aves, peixe);						



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

**- Noz moscada em massas e cremes;
- Cravo e canela em arroz doce, bolos, mingau.**



Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

**Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490**