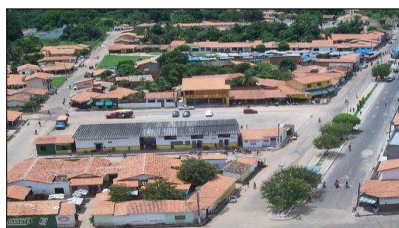




**CARDÁPIO DA UNIDADE REGIONAL
DE EDUCAÇÃO DE CODÓ**

2019



CARDÁPIO DA UNIDADE REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE CODÓ 2019

SEMANAS	PREPARAÇÃO				
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1ª	Macarrão com carne moída + Fruta	Vitamina abacate com biscoito salgado	Arroz de feijão ovos mexidos + Fruta	Iogurte de fruta com bolo + Fruta	Caldo de frango e abóbora
2ª	Suco de fruta com biscoito doce + Fruta	Arroz branco com frango ao molho e espiga de milho	Salada de frutas	Achocolatado com batata doce + Fruta	Farofa de ovos mexidos
3ª	Mingau de tapioca com biscoito salgado	Macarrão com sardinha + Fruta	Suco de fruta com bolo + Fruta	Arroz de vinagreira com mexido de carne e legumes + Fruta	Caldo de ovos
4ª	Achocolatado com manê + fruta	Farofa de frango e cenoura + Fruta	Suco de fruta com pão e carne moída	Sopa de carne com legumes	Arroz baião de 3 + Fruta

ATENÇÃO

- ✓ Tanto a **FRUTA** como a **POLPA DE FRUTA** poderá ser escolhida de acordo com a sazonalidade da região.
- ✓ Qualquer alteração no cardápio, avisar ao Setor de Nutrição.
- ✓ Tanto o bolo como o iogurte podem ser adquiridos pela Agricultura Familiar.
- ✓ Os tipos de bolos produzidos na região são: macaxeira, milho, puba, tapioca e batata.
- ✓ **Caso a escola tenha algum aluno com patologia citada abaixo, é necessário que a preparação seja ALTERADA, ou seja, substituir as preparações de acordo com a patologia. E este aluno deverá apresentar o laudo médico comprovando-a.**
- ✓ **PATOLOGIAS:** Alérgico à proteína do leite de vaca, diabetes, dislipidemias, doenças celíaca, intolerância a lactose, hipertensão e fenilcetonúria.

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M. do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571



ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

QUANDO APARECER A PREPARAÇÃO	SUBSTITUIR
Vitamina abacate com biscoito salgado	Vitamina abacate (com leite de soja) com biscoito salgado
logurte de fruta com bolo + Fruta	Suco de fruta com biscoito salgado + Fruta
Suco de fruta com biscoito doce + Fruta	Suco de fruta com biscoito salgado + Fruta
Salada de frutas	Salada de frutas (sem leite condensado e creme de leite e com leite de soja)
Achocolatado com batata doce + Fruta	Suco de fruta com batata doce + Fruta
Mingau de tapioca com biscoito salgado	Mingau de tapioca (com leite de soja) com biscoito salgado
Suco de fruta com bolo+ Fruta	Suco de fruta com biscoito salgado + Fruta
Achocolatado com manué + Fruta	Suco de fruta com cuscuz + Fruta



DIABETES

QUANDO APARECER A PREPARAÇÃO	SUBSTITUIR
Macarrão com carne moída + Fruta	Macarrão integral com carne moída + fruta
Vitamina abacate com biscoito salgado	Vitamina abacate (com leite de soja e com adoçante) com biscoito salgado
Arroz de feijão ovos mexidos + Fruta	Arroz (integral) de feijão ovos mexidos + Fruta
logurte de fruta com bolo + Fruta	Suco de fruta (com adoçante) com biscoito salgado + Fruta
Suco de fruta com biscoito doce + Fruta	Suco de fruta (com adoçante) com biscoito salgado + Fruta
Arroz branco com frango ao molho e espiga de milho	Arroz integral com frango ao molho e espiga de milho
Salada de frutas	Salada de frutas (sem creme de leite, sem leite condensado e com

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M. do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

	leite de soja)
Achocolatado com batata doce + Fruta	Suco de fruta (com adoçante) com batata doce + Fruta
Farofa de ovos mexidos	Farofa (de cuscuz) de ovos mexidos
Mingau de tapioca com biscoito salgado	Mingau de tapioca (com leite desnatado e com adoçante) com biscoito salgado
Macarrão com sardinha + Fruta	Macarrão integral com sardinha + Fruta
Suco de fruta com bolo + Fruta	Suco de fruta (com adoçante) com biscoito salgado + Fruta
Arroz de vinagreira com mexido de carne e legumes + Fruta	Arroz (integral) de vinagreira com mexido de carne e legumes + Fruta
Achocolatado com manuê + fruta	Suco de fruta (com adoçante) com cuscuz + Fruta
Farofa de frango e cenoura + Fruta	Farofa (de cuscuz) de frango e cenoura + Fruta
Suco de fruta com pão e carne moída	Suco de fruta (com adoçante) com pão integral e carne moída
Arroz baião de 3 + Fruta	Arroz (integral) baião de 3 + Fruta



DISLIPIDEMIA

QUANDO APARECER A PREPARAÇÃO	SUBSTITUIR
Macarrão com carne moída + Fruta	Macarrão integral com carne moída + fruta
Vitamina abacate com biscoito salgado	Vitamina abacate (com leite de soja) com biscoito salgado
Arroz de feijão ovos mexidos + Fruta	Arroz (integral) de feijão ovos mexidos + Fruta
logurte de fruta com bolo + Fruta	Suco de fruta com biscoito salgado + Fruta
Suco de fruta com biscoito doce + Fruta	Suco de fruta com biscoito salgado + Fruta
Arroz branco com frango ao molho e espiga de milho	Arroz integral com frango ao molho e espiga de milho
Salada de frutas	Salada de frutas (sem creme de leite, sem leite condensado e com leite de soja)
Achocolatado com batata doce + Fruta	Suco de fruta com batata doce + Fruta

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M. do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Farofa de ovos mexidos	Farofa (de cuscuz) de ovos mexidos
Mingau de tapioca com biscoito salgado	Mingau de tapioca (com leite desnatado) com biscoito salgado
Macarrão com sardinha + Fruta	Macarrão integral com sardinha + Fruta
Suco de fruta com bolo + Fruta	Suco de fruta com biscoito salgado + Fruta
Arroz de vinagreira com mexido de carne e legumes + Fruta	Arroz (integral) de vinagreira com mexido de carne e legumes + Fruta
Achocolatado com manuê + fruta	Suco de fruta com cuscuz + Fruta
Farofa de frango e cenoura + Fruta	Farofa (de cuscuz) de frango e cenoura + Fruta
Suco de fruta com pão e carne moída	Suco de fruta com pão integral e carne moída
Arroz baião de 3 + Fruta	Arroz (integral) baião de 3 + Fruta



DOENÇA CELÍACA

QUANDO APARECER A PREPARAÇÃO	SUBSTITUIR
Macarrão com carne moída + Fruta	Arroz com carne moída + Fruta
Vitamina abacate com biscoito salgado	Vitamina abacate com biscoito polvilho
logurte de fruta com bolo + Fruta	Suco de fruta com biscoito de arroz + Fruta
Suco de fruta com biscoito doce + Fruta	Suco de fruta com biscoito polvilho + Fruta
Achocolatado com batata doce + Fruta	Suco de fruta com batata doce + Fruta
Mingau de tapioca com biscoito salgado	Mingau de tapioca com biscoito de arroz
Macarrão com sardinha + Fruta	Arroz com sardinha + Fruta
Suco de fruta com bolo + Fruta	Suco de fruta com biscoito polvilho + Fruta
Achocolatado com manuê + Fruta	Suco de fruta com cuscuz + Fruta
Suco de fruta com pão e carne moída	Suco de fruta com biscoito polvilho

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M. do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

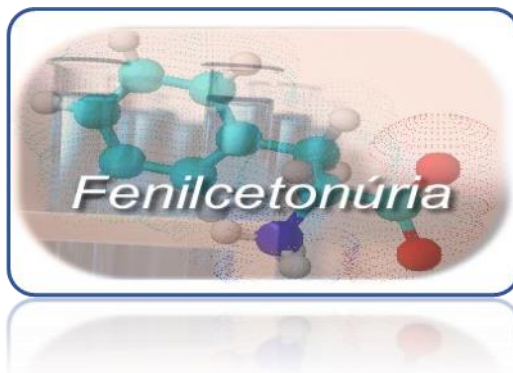


INTOLERÂNCIA A LACTOSE

QUANDO APARECER A PREPARAÇÃO	SUBSTITUIR
Vitamina abacate com biscoito salgado	Vitamina abacate (com leite de soja) com biscoito salgado
logurte de fruta com bolo + Fruta	Suco de fruta com biscoito salgado + Fruta
Suco de fruta com biscoito doce + Fruta	Suco de fruta com biscoito salgado + Fruta
Salada de frutas	Salada de frutas (sem leite condensado e creme de leite e com leite de soja)
Achocolatado com batata doce + Fruta	Suco de fruta com batata doce + Fruta
Mingau de tapioca com biscoito salgado	Mingau de tapioca (com leite de soja) com biscoito salgado
Suco de fruta com bolo+ Fruta	Suco de fruta com biscoito salgado + Fruta
Achocolatado com manê + Fruta	Suco de fruta com cuscuz + Fruta



Reduzir o sal das preparações



O cardápio dos alunos com Fenilcetonúria devem ser personalizados, de acordo com a tolerância de cada indivíduo (conforme orientações do laudo).

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M. do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571