

CARDÁPIO
NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS
CARDÁPIO DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I- (EJA I 31 A 60 ANOS)
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2022
DOENÇA CELÍACA



Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

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

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

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (QT)
CRN: 2164

ATENÇÃO

A doença Celíaca é uma doença autoimune, que afeta o intestino delgado interferindo diretamente na absorção de nutrientes essenciais ao organismo como carboidratos, gorduras, proteínas, vitaminas, sais minerais e água. Caracteriza-se pela intolerância permanente ao glúten em pessoas geneticamente predispostas. O único tratamento é a dieta isenta de glúten por toda a vida.

Caso uma pessoa com doença celíaca consuma alimentos com glúten ou traços de glúten, isso vai provocar uma reação imunológica no intestino delgado, uma inflamação crônica que impede a absorção dos nutrientes.

Recomendações:

- ✓ Biscoitos e bolos à base de: tapioca, fécula de batata, polvilho doce e azedo, milho e maisena;
- ✓ Frutas e verduras à vontade;
- ✓ Arroz branco e integral;
- ✓ Ovos;
- ✓ Peixes gordos: salmão, atum, sardinha, cavala (ômega-3 = anti-inflamatório);
- ✓ Gelatina, pudim de arroz, sagu ou maisena, geleia de mocotó, geleia de frutas, goiabada, bananada, marmelada;
- ✓ Azeite de oliva extra virgem, óleo de canola, milho ou girassol,
- ✓ Sucos de frutas, cacau;
- ✓ Ler rótulo das embalagens verificando a presença de glúten ou trigo, aveia, cevada e centeio.

Evitar:

- ✓ Produtos que contenham em sua composição: aveia, centeio, cevada e trigo;
- ✓ Produtos à base de glúten;
- ✓ Sacarose ou doces concentrados em excesso;
- ✓ Leite de vaca ou cabra;
- ✓ Chocolate em barra e achocolatados em pó;
- ✓ Carnes enlatadas, frios com farináceos;
- ✓ Molhos comerciais de saladas;

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

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

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

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (QT)
CRN: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio – Ensino educação de Jovens e Adultos- EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Celíaca ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 19h	Farofa caipira (farinha branca, frango desfiado, couve e fava) + Suco de caju	Suco de cajá com pão sem glúten e carne bovina moída com cenoura + Abacaxi	Vitamina de banana e mamão com biscoito de polvilho	Arroz fortaleza (arroz, ovos, abóbora, couve) + Laranja	Sopa de frango com feijão e legumes (batata inglesa, quiabo, vinagreira e beterraba)
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	PTN(g)	LPD(g)	CHO (g)
		477,17g	19	11	75
		100%	16%	22%	63%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio – Ensino educação de Jovens e Adultos- EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Celíaca ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 19h	Arroz do sertão (arroz, carne suína em cubos, vagem, maxixe e quiabo) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango	Macarrão com frango desfiado e salsa e suco de goiaba	Farofa de ovos e cebolinha + Melancia	Arroz com vinagreira, peixe frito e feijão com abóbora	Mingau de tapioca com coco ralado + Banana
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	PTN(g)	LPD(g)	CHO (g)
		477,30g	16	11	79
		100%	13%	20%	66%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

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

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

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio – Ensino educação de Jovens e Adultos- EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Celiaca ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 19h	Suco de acerola com cuscuz de milho	Arroz branco, peixe cozido com batata doce e Pirão + Melão	Macarrão sem glúten ao molho de tomate (macarrão sem glúten, tomate, carne bovina moída e salsa) + Laranja	Farofa Mistão (Farinha branca, frango em cubos, ovos, cebola, tomate e João Gomes) com suco de Murici	Sopa de macarrão sem glúten com frango, feijão e legumes (abobrinha, abóbora e vinagreira)
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	PTN(g)	LPD(g)	CHO (g)
		477,21g	19	11	76
		100%	16%	21%	64%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio – Ensino educação de Jovens e Adultos- EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Celiaca ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 19h	Macarronada (macarrão sem glúten) com carne bovina moída e manjeriço	Vitamina de abacate e biscoito sem glúten	Arroz branco, feijoada de carne bovina e couve refogado + Laranja	Galinhada e salada crua (repolho e rúcula) + Maçã	Caldo de ovos com cebolinha + pão sem glúten
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	PTN(g)	LPD(g)	CHO (g)
		477,83g	17	14	73
		100%	14%	26%	61%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

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

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

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN: 2164