ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO
NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS
CARDÁPIO DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II- (EJA II 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
Mª 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
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN6: 20571
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN6: 12223
Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT) CRN: 2164

ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO **PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio – Ensino educação de Jovens e Adultos- EJA II **MODALIDADE DE ENSINO:** Necessidades Nutricionais Especiais- Celíaca **ZONA**: Urbana, rural **FAIXA ETÁRIA:** 31 A 60 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)**
		473,56	**20**	**12**	**73**
		103 %	**17%**	**23%**	**62%**

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO **PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio – Ensino educação de Jovens e Adultos- EJA II **MODALIDADE DE ENSINO:** Necessidades Nutricionais Especiais- Celíaca **ZONA**: Urbana, rural **FAIXA ETÁRIA:** 31 A 60 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)**
		473,63	**15**	**10**	**80**
		101%	**13%**	**20%**	**68%**

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

ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio – Ensino educação de Jovens e Adultos- EJA II **MODALIDADE DE ENSINO:** Necessidades Nutricionais Especiais- Celíaca **ZONA**: Urbana, rural **FAIXA ETÁRIA:** 31 A 60 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)**
		473,41	**19**	**11**	**75**
		101%	**16%**	**21%**	**63%**

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio – Ensino educação de Jovens e Adultos- EJA II **MODALIDADE DE ENSINO:** Necessidades Nutricionais Especiais- Celíaca **ZONA**: Urbana, rural **FAIXA ETÁRIA:** 31 A 60 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 manjericão	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)**
		473,24	**16**	**12**	**75**
		100%	**13%**	**23%**	**64%**

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