

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA



**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS
CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL - IEMA
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO A 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;
- ✓ Leite maltado, levedo de cerveja.

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 Naslauskys Rabin(QT)
CRN: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Doença Celíaca ZONA: Urbana / Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h 30	Vitamina de abacate (Abacate, leite em pó integral, açúcar) com biscoito de polvilho doce	Suco de maracujá com pão sem glúten recheado de molho de carne bovina moída	Salada de frutas (Banana da terra, laranja, melão) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Mingau de tapioca com coco ralado	Caldo de ovos com cebolinha + pão sem glúten
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, carne bovina cozida com batata doce e chuchu, feijão, salada crua (rúcula, pepino, tomate) + laranja	Arroz branco, peixe frito, pirão e salada crua (acelga e tomate) + suco de abacaxi	Arroz com abóbora (arroz e abóbora), frango assado, feijão com couve, salada crua (alface, pepino, tomate) + melancia	Baião de Dois (arroz e feijão), refogado de carne bovina moída com repolho e cenoura + melão	Arroz com cenoura (arroz e cenoura), filezinho de frango acebolado, feijão com repolho, salada crua (pepino, rúcula e tomate) + suco de acerola
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Suco de cajá com batata doce	Chocolate em pó com leite e biscoito de milho	Sopa de carne, feijão e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira) + pão sem glúten	Cuscuz Paulista Nutritivo (flocão de milho, ovo e cebolinha, tomate, milho), suco de abacaxi	Suco de caju com bolo de tapioca + maçã
Composição nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1902,44		303g	71g	46g
	101 %		64%	15%	22%

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 Naslauskys Rabin(QT)
CRN: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Doença Celíaca ZONA: Urbana / Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h 30	Mingau de milho branco com coco	Macarronada (macarrão sem glúten) com molho de carne moída com cheiro verde e milho verde + suco de bacuri	logurte de fruta com Biscoito de polvilho doce	Farofa saborosa de flocão de milho com ovos mexidos + suco de manga	Mingau de fubá de milho
ALMOÇO: 12h	Arroz com abóbora (arroz, abóbora), frango assado, feijão com couve, salada crua (alface, pepino e tomate) + banana	Arroz branco, peixe frito, farofa, feijão com abóbora, salada crua (rúcula e manjericão) + melão	Baião de Dois (arroz e feijão), refogado de carne moída com repolho e cenoura + suco de manga	Arroz com cenoura (arroz, cenoura), coxa e sobrecoxa de frango assadas, feijão com João Gomes, salada crua (repolho e abacaxi) + suco de cajá	Arroz branco, assado de panela de carne bovina, feijão com João Gomes e salada crua (tomate e cenoura) + tangerina
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Suco de acerola com biscoito de fécula de batata	Salada de frutas (banana, laranja, maçã) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Mingau de tapioca com coco ralado	Suco de maracujá com bolo de milho	Pão sem glúten com ovos mexidos e suco de abacaxi
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		1902,97	275g	62g	50g
		100 %	59%	15%	26%

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 Naslauskys Rabin(QT)
CRN: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Doença Celíaca ZONA: Urbana / Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h 30	Vitamina de banana e mamão (Banana, mamão, leite em pó integral, açúcar) com biscoito de polvilho doce	Mexido de cuscuz de milho com ovos mexidos e cebolinha + suco de manga	Mix de frutas (banana, melancia, mamão)	Caldo de frango desfiado com cenoura, chuchu e couve + pão sem glúten	Vitamina de acerola (polpa de acerola, leite em pó integral, açúcar), bolo de macaxeira
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, estrogonofe de carne bovina, salada crua (Repolho e cebolinha) + abacaxi	Arroz branco, feijão com couve, frango à passarinho, purê de batata inglesa, farofa + suco de caju	Arroz com feijão, (arroz, feijão), peixe frito, bobó de vinagreira, vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde) + laranja	Arroz branco, bife bovino acebolado, feijão com abóbora, maxixe e quiabo, salada crua (repolho e beterraba picados) + suco de goiaba	Arroz com vinagreira, <u>quisado de carne suína*</u> , legumes refogados (batata inglesa e cenoura) + melancia *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Suco de goiaba com biscoito de milho	Abacatada (abacate, leite em pó integral, açúcar), bolo de tapioca	Vitamina de maracujá com bolo de milho	Suco de manga com cuscuz de arroz	Sopa de frango com feijão, macarrão sem glúten e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira)
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		1902,92	303g	70g	48g
		102 %	64%	15%	23%

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 Naslauskys Rabin(QT)
CRN: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Doença Celíaca ZONA: Urbana / Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h 30	Vitamina de goiaba (polpa de goiaba, leite em pó integral, açúcar) com manuê	Farofa de ovos mexidos com cebolinha (farinha branca, ovos, cebolinha) + suco de caju	Mingau de milho branco com coco (milho branco, coco, leite, açúcar) + banana	Suco de abacaxi com pão sem glúten e manteiga	Suco de cupuaçu com biscoito de polvilho doce
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, bife a cavalo carne bovina, ovo frito, feijão com abóbora, salada crua (repolho e cebolinha) + melancia	Arroz branco, frango refogado em cubos, feijão, salada crua (repolho, pepino, tomate) + suco de manga	Arroz com João Gomes (arroz, João Gomes) Peixe cozido com ovo e batata inglesa, pirão (farinha branca, caldo de peixe, cebolinha) + laranja	Arroz com macarrão (arroz e macarrão sem glúten), assado de carne bovina, purê de batata inglesa, feijão com legumes (quiabo, maxixe, chuchu) + suco de acerola	Arroz com cenoura (arroz, cenoura), frango assado, feijão com couve, salada crua (acelga, pepino, tomate, beterraba ralada, cebolinha) + tangerina
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Caldo de ovos com pão sem glúten	Mingau de tapioca com coco ralado + biscoito de polvilho doce	Suco de murici com bolo de milho	Vitamina de mamão (mamão, leite em pó integral, açúcar) + cuscuz de milho	Caldo de carne moída, couve, batata inglesa e cenoura + pão sem glúten
Composição nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1904,29		307g	66g	47g
	100 %		64%	14%	22%

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 Naslauskys Rabin(QT)
CRN: 2164