



INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA

**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS-DOENÇA CELÍACA
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024**



Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 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 A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO DOENÇA CELÍACA – ETAPA DE ENSINO: INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO – IEMA					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral					
ZONA: Urbana/ Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite e macaxeira cozida	Salada de frutas (banana, laranja, mamão) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	logurte de fruta	Suco de acerola + cuscuz de milho	Mingau de tapioca com coco
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, picadinho de carne suína com legumes (maxixe, quiabo e inhame), salada crua (pepino, tomate, cebolinha) + laranja	Arroz com cenoura (arroz, vinagreira), frango cozido com batata inglesa, feijão, salada cozida (chuchu, beterraba, acelga picadinha)	Arroz branco, peixe frito com molho de tomate, feijão com João gomes, farofa, salada crua (alface, pepino, tomate) + melão	Arroz branco, torta de frango, feijão, macarrão sem glúten, salada crua (acelga, tomate, cheiro-verde, cebolinha) + suco de maracujá	Arroz branco, feijoada carioca (feijão, carne bovina, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro-verde, couve), farofa + tangerina
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de milho com coco ralado	Caldo de frango desfiado e macaxeira	Vitamina de abacate com biscoito sem glúten	Suco de goiaba com pão sem glúten	Macarronada sem glúten de carne moída e manjerição
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1903,08	289 g	16 g	53 g
		100	61%	77%	25%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO DOENÇA CELÍACA – ETAPA DE ENSINO: INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO – IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral ZONA: Urbana/ Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite e cuscuz de milho com ovos mexidos	Suco de acerola com pão sem glúten e carne moída	Vitamina de banana e maçã com biscoito sem glúten	Caldo de frango desfiado com coentro	Suco de cajá com bolo sem glúten
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango cozido, macarrão sem glúten, salada crua (repolho, pepino, tomate)	Arroz com cenoura ralada, torta de carne bovina moída, feijão verde maxixe e quiabo, farofa, salada crua (acelga, tomate) + laranja	Arroz branco, peixe cozido com ovo e batata inglesa, pirão + melão	Arroz branco, carne suína assada, feijão preto simples, macarrão e salada crua (alface, cebolinha, beterraba ralada)	Arroz com feijão verde, bisteca de carne bovina frita com cebola, purê de batata doce, salada crua (rúcula, cenoura ralada) + maçã
LANCHE DA TARDE: 15h30	Farofa de ovos mexidos (farinha branca e ovos mexidos) + Tangerina	Suco de manga com biscoito sem glúten	Caldo de feijão com couve	Suco de maracujá e batata doce cozida	Mingau de fubá de milho com coco
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)				
	CHO (g)				
	PTN (g)				
	LPD (g)				
	1902,99				
	313 g				
	73 g				
	44 g				
	100				
	66%				
	15%				
	21%				

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO DOENÇA CELÍACA – ETAPA DE ENSINO: INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO – IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral ZONA: Urbana/ Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite e biscoito sem glúten	iogurte de fruta sem glúten	Vitamina de goiaba e pão sem glúten com manteiga	Mingau de tapioca com coco	Suco de acerola e farofa de flocão de milho com ovos mexidos
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, carne bovina cozida com batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe, farofa com cenoura e couve, salada crua (tomate, beterraba) + tangerina	Arroz com macarrão sem glúten, frango com quiabo, feijão com couve, farofa, salada crua (alface, rúcula, tomate)	Arroz branco, peixe escabeche, purê de abóbora, farofa verde (farinha branca, couve e cheiro verde), salada refogada (repolho, beterraba) + abacaxi	Arroz branco, tirinhas de peito de frango trinchado, feijão com espinafre e abóbora, salada crua (alface, tomate, cheiro-verde) + Laranja	Arroz branco, torta de carne bovina moída com batata inglesa, feijão com maxixe e quiabo, farofa com cebola, salada crua (alface, pepino, beterraba)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Suco de caju e bolo sem glúten	Mix de frutas (mamão, laranja, banana)	Suco de manga com manuê	Vitamina de banana, mamão
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1903,36	315	68	40
		100	66%	14%	19%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE CARDÁPIO DOENÇA CELÍACA – ETAPA DE ENSINO: INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO – IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral ZONA: Urbana/ Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de abacate com pão sem glúten	Café com leite e biscoito sem glúten	Suco de graviola com bolo sem glúten	Salada de frutas (melão, maçã, banana)	Suco de caju e pão sem glúten cheio (pão sem glúten e carne moída)
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, stroganoff de carne bovina, feijão com João gomes, farofa colorida, salada refogada (chuchu, cebolinha) + suco de maracujá	Galinhada especial (frango, couve, manjerição), purê misto (abóbora, batata inglesa), farofa, salada crua (beterraba, alface, vagem refogada) + maçã	Arroz branco, peixe cozido com batata inglesa, pirão, salada cozida (beterraba, maxixe, quiabo, cheiro-verde) + laranja	Arroz baião de dois (arroz, feijão), carne desfiada com cebolinha, farofa, salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão)	Arroz branco, carne suína trinchada, feijão cozido com abóbora, creme de milho, salada refogada (maxixe, quiabo, tomate)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de milho com coco ralado	Caldo de feijão, carne bovina desfiada, cheiro-verde, couve	Suco de abacaxi e cuscuz de milho com ovos mexidos	Farofa de sardinha com cebolinha + Melão	Vitamina de banana
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	103,17		302 g	70 g	53 g
	100		64%	15%	25%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164