

**EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) – (19 a 60 anos)  
AGOSTO A DEZEMBRO 2024  
NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – DOENÇA CELÍACA**



Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> 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, sago 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<sup>a</sup> 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 – ETAPA DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA I – Doença Celíaca ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 ANOS PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	iogurte desnatado com biscoito sem glúten	Farofa completa (farinha branca, frango desfiado, couve e fava) + <b>banana</b>	Suco de cajá com pão cheio (pão sem glúten, carne bovina moída, cenoura ralada e alface)	Sopa de frango com feijão e legumes (macarrão sem glúten, batata inglesa, quiabo, vinagreira e beterraba)	Arroz Delícia (arroz, cubos de frangos, abóbora, João gomes) + <b>Laranja</b>
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		484,23 Kcal	77 g	19 g	10 g
		100 %	65 %	16 %	19 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA I – Doença Celíaca ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 ANOS PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Farofa de ovos e cebolinha + <b>Melancia</b>	Macarrão sem glúten com frango desfiado e salsa + suco de goiaba	Arroz do sertão (arroz, carne suína em cubos*, feijão verde, maxixe e quiabo) + <b>Banana</b>  Obs:*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou ovo.	Suco de maracujá com biscoito sem glúten	Arroz com vinagreira, frango cozido com chuchu e batata, feijão com abóbora e salada crua (alface e pepino)
		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)

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

Composição Nutricional (Média semanal)	488,61 Kcal	79 g	17 g	12 g
	101 %	65 %	14 %	22 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA I					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA I – Doença Celíaca					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 ANOS					
PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Café com leite com cuscuz de milho com manteiga + Melão	Macarrão ao molho de tomate (macarrão sem glúten, tomate, carne bovina moída e salsa)	Salada de fruta (mamão, laranja e banana)	Sopa de macarrão sem glúten com frango, feijão e legumes (abobrinha, abóbora e vinagreira)	Baião de dois, isca de carne com repolho e salada refogada (cenoura e vagem) + suco de acerola)
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)		CHO (g)		PTN (g)
	479,91 Kcal		78 g		20 g
	102 %		65 %		17 %
				LPD (g)	20 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA I					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA I – Doença Celíaca					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 ANOS					
PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Caldo de ovos com cebolinha + pão sem glúten	Vitamina de abacate e biscoito sem glúten	Galinhada e salada crua (Acelga e rúcula) + melancia	Farofa Mistão (Farinha branca, frango em cubos, ovos, cebola, tomate e João Gomes) + suco de Murici	Baião de três (Arroz, feijão e carne bovina em cubos), salada crua (tomate, pepino e coentro) + Laranja
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)		CHO (g)		PTN (g)
	490,11 Kcal		83 g		16 g
	100 %		68 %		13 %
				LPD (g)	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



Programa Nacional de Alimentação Escolar

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



**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164