

NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - CARDÁPIO II – DOENÇA CELÍACA
IEMA INTEGRAL BILINGUE
ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS (6 a 11 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.



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 - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais - Bilíngue Integral - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - DOENÇA CELÍACA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	logurte de fruta e biscoito polvilho + maçã	Caldo de frango desfiado com macaxeira e João Gomes	Salada de frutas (banana, maçã, laranja)	Vitamina de banana (leite integral em pó, banana)	Café com leite quente e beiju com manteiga
ALMOÇO: 12h	Arroz com macarrão sem glúten, stroganof de frango , feijão, salada cozida de abobrinha e chuchu + suco de cajá Obs: usar amido de milho para dar consistência ao caldo do stroganof	Arroz com abóbora, carne cozida com batata inglesa, feijão com maxixe e quiabo, salada de acelga e pepino + melancia	Arroz à grega (arroz, vagem, cenoura), torta de carne, cuxá, salada de alface, repolho e tomate + suco de acerola	Galinhada (arroz, frango, abóbora), salada de feijão verde, pepino e tomate + suco de caju	Arroz com couve, assado de panela, feijão com João Gomes, purê de macaxeira, salada de beterraba e cenoura raladas + abacaxi
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de caju e cuscuz de milho com ovos mexidos	Mingau de milho (leite integral em pó, milho branco, açúcar)	Sopa de frango com legumes (frango em cubos, chuchu, abóbora, beterraba, vinagreira, macarrão sem glúten)	Suco de maracujá e bolo de milho sem glúten (flocão de milho, ovo, manteiga, açúcar, leite integral, fermento biológico)	Suco de goiaba e cachorro quente sem glúten (pão sem glúten, carne moída, tomate e alface)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1151 kcal	188 g	48 g	29 g
		100 %	65 %	17 %	23 %

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 - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais - Bilíngue Integral - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - DOENÇA CELÍACA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Bebida de chocolate e pão sem glúten com manteiga + laranja	Prato saudável (banana e melão em cubos)	Café com leite e macaxeira cozida com ovos mexidos	Suco de manga e beiju com manteiga + mamão	Suco de acerola com bolo simples sem glúten (farinha de arroz, ovo, manteiga, açúcar, leite integral, fermento)
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, isca de carne com pimentão e cebola, feijão, macarrão sem glúten, salada acelga e tomate + suco de manga	Arroz com cenoura, torta de frango, feijão com maxixe e quiabo, salada de rúcula e tomate + melancia	Arroz com João gomes, guisado bovino (carne em cubos, milho verde, vagem), purê de macaxeira, refogado de legumes (abóbora, maxixe, cebola) + suco de goiaba	Arroz com macarrão sem glúten, assado de sobrecoxa de frango, feijão, salada de alface, repolho e tomate + suco de caju	Baião de dois (arroz, feijão), almôndega ao molho de tomate e manjerição, purê de batata inglesa, salada cozida de abobrinha e chuchu + suco de maracujá
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de ovos (macaxeira, ovo, cebola, tomate, cheiro verde)	Farofa caipira (flocos de milho, ovo, cenoura, cebolinha) + suco de caju	Vitamina de abacate (abacate, leite integral em pó, açúcar) e biscoito polvilho	Macarronada sem glúten de frango (macarrão sem glúten, frango, abobrinha, pimenta de cheiro)	Mingau de tapioca com coco + maçã
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
	1180 kcal		183 g	45 g	29 g
	102 %		62 %	15 %	22 %

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 - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais - Bilíngue Integral - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - DOENÇA CELÍACA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 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 polvilho	Leite quente e cuscuz de arroz com manteiga	Suco de acerola e biscoito polvilho	Vitamina mista (banana, maçã, leite integral em pó)	Caldo de abóbora com carne
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, farofa, feijoada com carne bovina e couve refogada + laranja	Macarronada sem glúten de carne moída com manjeriço (macarrão sem glúten, carne moída, tomate, manjeriço)	Baião de dois (Arroz, feijão), peixe escabeche, farofa e vinagrete + melancia	Arroz completo (arroz, frango em cubos, feijão verde, abóbora e couve), cuxá, salada de alface tomate + suco de acerola	Arroz branco, carne trinchada, feijão com maxixe e quiabo, purê de macaxeira, salada tricolor (repolho, tomate e manga) + suco de caju
LANCHE DA TARDE: 15h30	Salada de frutas (banana, maçã, laranja)	Suco de goiaba e bolo sem glúten de chocolate	Farofa tropical (Farinha branca, frango desfiado, cebolinha e banana da terra) + suco de cajá	Sopa de legumes com carne e macarrão sem glúten (carne em cubos, cenoura, batata inglesa, vagem, macarrão sem glúten)	iogurte de fruta com biscoito polvilho + melão
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
	1176 kcal		183 g	51 g	28 g
	102 %		62 %	17 %	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 - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais - Bilíngue Integral - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - DOENÇA CELÍACA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 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 banana (leite integral em pó, banana)	Café com leite e cuscuz de milho com ovos mexidos + maçã	Mingau de milho (leite integral em pó, milho branco, açúcar)	Farofa caipira (flocão de milho, ovo, cenoura, cebolinha) + melancia	Prato saudável (banana e melão em cubos)
ALMOÇO: 12h	Arroz Maria Izabel, omelete com cenoura, feijão com abóbora, salada de alface, pepino e tomate + laranja	Arroz com vinagreira, peixada da tia (peixe, ovo, batata, tomate), pirão, salada acelga e tomate + suco de manga	Arroz com cúrcuma, assado de coxa e sobrecoxa de frango, feijão, purê de abóbora, salada de repolho, tomate e cebolinha + suco de maracujá	Arroz branco, assado de panela, feijão com João Gomes, purê de macaxeira, berinjela refogada + suco de acerola	Arroz com couve, stroganof de frango, feijão, salada de beterraba e cenoura raladas + suco de caju Obs: usar amido de milho para dar consistência ao caldo do stroganof
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de frango desfiado com macaxeira e João Gomes	Mix de suco (polpa de manga, maracujá, açúcar) e pão sem glúten com manteiga	Suco de cajá e bolo sem glúten de banana com gotas de uva passas	Bebida de chocolate e biscoito polvilho	Suco de manga e farofa de sardinha (farinha branca, sardinha, cebola, cheiro verde)
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
	1163 kcal		180 g	45 g	31 g
	101 %		62 %	15 %	24 %

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