



INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA

**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – CARDÁPIO III
CENTRO EDUCA MAIS INTEGRAL COM PARCIAL – ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024
DOENÇA CELÍACA**

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;
- ✓ Leite maltado, levedo de cerveja.

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 III – ETAPA DE ENSINO: CENTRO EDUCA MAIS – ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Doença Celíaca ZONA: Urbana/ Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	logurte de fruta com biscoito de milho	Farofa completa (farinha branca, frango desfiado, couve e fava) + suco de acerola	Suco de cajá com pão cheio (pão sem glúten, carne bovina moída, cenoura ralada e alface)	Sopa de frango com feijão e legumes (batata inglesa, quiabo, vinagreira e beterraba) + melão	Arroz delícia (arroz, cubos de frango, abóbora, João Gomes) + mamão
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, picadinho de carne suína com legumes (maxixe e quiabo), salada crua (pepino, tomate, cebolinha) + laranja	Arroz azedinho (arroz, vinagreira), frango cozido com batata inglesa, feijão, salada cozida (chuchu, beterraba, acelga picadinha)	Arroz branco, peixe frito (sem empanar com farinha de trigo e nem farinha de rosca) com molho de tomate, feijão com João Gomes, farofa, salada crua (alface, pepino, tomate)	Arroz branco, torta de frango, feijão, macarrão sem glúten, salada crua (acelga, tomate, cheiro-verde, cebolinha) + melão	Arroz branco, feijoada carioca (feijão, carne bovina, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro-verde, couve), farofa
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de milho com coco ralado	Caldo de frango desfiado e macaxeira + tangerina	Vitamina de abacate com biscoito de polvilho doce	Suco de goiaba com pão massa grossa sem glúten	Mix de frutas (mamão, laranja, banana)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1.913,82	269g	76g	49g
		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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: CENTRO EDUCA MAIS – ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Doença Celíaca ZONA: Urbana/ Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Farofa de ovos e cebolinha + melancia	Macarrão sem glúten com frango desfiado e salsa + suco de goiaba	Arroz do sertão (arroz, *carne suína em cubos, feijão verde, maxixe e quiabo) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou ovo)	Suco de caju com Biscoito de polvilho doce	Arroz com vinagreira, frango cozido com chuchu e batata, feijão com abóbora e salada crua (alface e pepino) + maçã
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)	Arroz branco, peixe cozido com ovo e batata inglesa, pirão + laranja	Arroz branco, carne suína assada, feijão preto simples, macarrão sem glúten 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)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de feijão com couve	Mingau de fubá de milho com coco + banana	Batata doce cozida com suco de maracujá	Farofa de ovos mexidos (farinha branca e ovos mexidos) + suco de abacaxi	Suco de manga com macaxeira
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1.921,30	301g	83g	48g
		102%	63%	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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: CENTRO EDUCA MAIS – ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Doença Celíaca ZONA: Urbana/ Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Achocolatado e cuscuz de milho com manteiga + melão	Macarrão ao molho de tomate (macarrão sem glúten, tomate, carne bovina moída e coentro)	Salada de frutas (mamão, laranja, banana)	Sopa de macarrão sem glúten com frango, feijão e legumes (abobrinha, abóbora e vinagreira)	Baião de dois, isca de carne bovina com repolho, e salda refogada (cenoura e vagem) + suco de cajá
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, carne bovina cozida com batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe, farofa com cenoura e couve, salada crua (tomate, beterraba)	Arroz branco, frango com quiabo, feijão com couve, farofa, salada crua (alface, rúcula, tomate) + tangerina	Arroz branco, peixe frito (sem empanar com farinha de trigo e nem farinha de rosca), purê de abóbora, farofa verde, salada refogada (repolho, beterraba) + suco de acerola	Arroz Maria Isabel, feijão com espinafre e abóbora, tirinhas de peito de frango trinchado, salada crua (alface, tomate, cheiro-verde) + abacaxi	Arroz branco, torta de carne bovina moída com batata inglesa, feijão com maxixe e quiabo, farofa com cebola, salada crua (alface, pepino, beterraba) + laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mix de frutas (banana, maçã, melão)	Suco de caju com batata doce	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Suco de manga com manê	Vitamina de banana e mamão
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
	1.909,21	282g	87g	48g	
	100%	59%	15%	26%	

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 III – ETAPA DE ENSINO: CENTRO EDUCA MAIS - ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Doença Celíaca ZONA: Urbana/ Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Caldo de ovos com cebolinha + pão sem glúten + mamão	Vitamina de abacate com cuscuz de arroz	Farofa mistão (farinha branca, frango em cubos, ovos, cebola, tomate e João Gomes) + suco de murici	Galinhada e salada crua (acelga e rúcula) + melancia	Baião de três (arroz, feijão e carne bovina em cubos), salada crua (tomate, pepino e coentro)
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, strogonoff de carne bovina, feijão com João Gomes, farofa colorida, salada refogada (chuchu, cebolinha) + suco de maracujá *Não engrossar o strogonoff com farinha de trigo	Galinhada especial (frango, couve, manjeriço), purê misto (abóbora, batata inglesa), farofa, salada crua (beterraba, alface, vagem refogada) + laranja	Arroz branco, peixe cozido com batata inglesa, pirão, salada cozida (beterraba, maxixe, quiabo, cheiro-verde) + melão	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, salada refogada (maxixe, quiabo, tomate) + suco de goiaba
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de milho com coco ralado	Caldo de feijão, carne bovina desfiada, cheiro-verde, couve	Suco de abacaxi e pão massa grossa sem glúten com ovos mexidos	Vitamina de banana com biscoito de polvilho salgado	Farofa de sardinha com cebolinha
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1.908,67	262g	83g	64g
		102%	60%	15%	27%

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