

**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - CARDÁPIO – DOENÇA CELÍACA  
CENTRO INTEGRADO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – CRECHE (1 A 3 ANOS)  
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024**



**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, 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<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 - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - DOENÇA CELÍACA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Leite morno e farofa caipira matinal (flocão de milho, ovos, cebolinha)	Suco de caju e beiju  OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.	Salada de frutas (banana, maçã, laranja)	Vitamina mista (mamão, banana, leite integral)	Suco de acerola e pãozinho sem glúten  OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Macarronada de frango (macarrão sem glúten, frango desfiado, abóbora, brócolis) e saladinha verde (alface e rúcula) + melão	Baião de dois (arroz, feijão), omelete (ovo, cheiro-verde, tomate, cenoura, vagem), saladinha crua (acelga e tomate) + melancia	Arroz branco, peixada da tia (peixe, cenoura, batata inglesa, vinagreira), pirão, saladinha de feijão verde (feijão verde, tomate, cheiro verde)	Arroz com couve, carne trinchada, feijão com maxixe e quiabo, farofinha crocante, saladinha crua (pepino, tomate, cheiro verde) + tangerina	Arroz branco, torta de frango (frango, ovo, batata doce, ervilha), feijão, purê de abóbora, saladinha (alface e tomate)
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Suco de goiaba e macaxeira cozida  OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.	Caldo de peito de frango em cubos com batata inglesa e couve	Suco de manga e bolo cremoso de milho sem glúten  OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.	Tigela fortificante (batata doce em cubos, ovos mexidos)	Sopa de carne moída, macarrão sem glúten e legumes (beterraba, batata inglesa, cenoura, vinagreira)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		897,02	133 g	39 g	29 g
		101 %	57 %	18 %	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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - DOENÇA CELÍACA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	<b>Vitamina de banana e maçã</b> (banana, maçã, leite em pó integral)	Mingau branco (leite em pó, amido de milho)  <b>OBS: Usar canela ou açúcar, se necessário.</b>	Leite morno e beijuzinho + <b>maçã</b>	<u>Chocolate</u> e macaxeira cozida com ovos mexidos  Obs: servir o chocolate quente ou gelado	logurte de frutas e macaxeira em cubos cozida
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Baião de dois (arroz, feijão), almôndega ao molho de tomate, macarrão sem glúten, saladinha crua (repolho e rúcula)	Arroz com abóbora, filezinhos de frango, feijão, saladinha cozida de beterraba + <b>mamão em cubinhos</b>	Arroz branco, assado de panela, feijão com vinagreira e couve, saladinha (repolho, tomate, cheiro verde) + <b>suco de acerola</b>  <b>OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.</b>	Arroz branco, frango cozido, purê de batata inglesa, feijão, saladinha (alface, beterraba ralada) + <b>melão</b>	Arroz maria izabel (arroz, carne em cubos, cebola), feijão, saladinha refogada (abobrinha e cenoura) + <b>melancia</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Caldo de macaxeira com frango desfiado e cheiro verde	<b>Suco de cajá</b> e omelete  <b>OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.</b>	Sopa de frango, macarrão sem glúten, quiabo e chuchu	<b>Salada de frutas</b> (banana, laranja, mamão)	Macarronada à bolonhesa (macarrão sem glúten, carne moída, tomate, berinjela)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		922,10	129 g	41 g	29 g
		103 %	59 %	18 %	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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - DOENÇA CELÍACA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Leite morno e pãozinho macio	Caldo de peito de frango em cubos com batata inglesa e couve	Cubinhos de frutas na tigela (melão, mamão)	Tigela fortificante (batata doce em cubos, ovos mexidos)	Suco refrescante (acerola, laranja) e beijuzinho
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, carne moída cozida com cenoura e batata inglesa, macarrão, saladinha tricolor (acelga, manga, tomate)	Galinhada com cenoura, feijão com chuchu e João Gomes, macarrão, saladinha (rúcula e tomate) + <b>laranja</b>	Arroz branco, cozidão com maxixe e quiabo, feijão com abóbora, saladinha (alface e tomate) + <b>abacaxi</b>	Arroz branco, peixe frito, farofinha crocante, saladinha de feijão verde (feijão verde, tomate, cheiro verde) + suco de acerola	Arroz com couve, tirinhas de carne, macarrão, feijão, saladinha crua (repolho e rúcula) + <b>melancia</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Mingau de branco (leite integral, amido de milho) + <b>banana</b>  OBS: Usar canela ou açúcar, se necessário.	Abacatada (abacate, leite integral em pó)  OBS: Usar açúcar, se necessário.	<b>Suco de caju</b> e omelete  OBS: Usar açúcar, se necessário.	Farofinha de frango desfiado com vagem, repolho e tomate (flocão de milho, frango desfiado, repolho, vagem, cebola, tomate)	Sopa de frango, macarrão e legumes (abóbora, maxixe, quiabo, inhame)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>		<b>PTN (g)</b>
	877,21		115 g		33 g
	103 %		59 %		18 %
				<b>PLD (g)</b>	24 g
					28 %

**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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - DOENÇA CELÍACA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	<b>Suco de cajá</b> e cuscuz de milho com ovos mexidos  OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.	<b>Suco de acerola</b> e pãozinho sem glúten + <b>tangerina</b>  OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.	logurte de fruta e macaxeira cozida	Leite morno e beijuzinho + <b>mamão em cubinhos</b>	Mingau do urso marrom (leite em pó integral, chocolate em pó, amido de milho) + <b>maçã</b>  OBS: Usar açúcar, se necessário.
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, filezinhos de frango, feijão com couve, saladinha cozida (chuchu, beterraba, berinjela) + <b>laranja</b>	Baião de dois (arroz, feijão), peixe assado, purê de batata inglesa, saladinha cozida (vagem, cenoura, couve) + <b>melancia</b>	Arroz temperado (arroz, cenoura, vagem, couve), assado de panela, feijão com abóbora e vinagreira, saladinha (alface e tomate)	Macarronada de frango (macarrão sem glúten, frango desfiado, cenoura ralada, cheiro-verde), suflê de legumes (berinjela, chuchu, abobrinha)	Baião de dois (arroz, feijão), torta de carne (carne bovina desfiada, ervilha, cenoura, repolho), saladinha (tomate e pepino) + <b>suco de maracujá</b>  OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	<b>Salada de frutas</b> (banana, laranja, mamão)	Sopa de carne moída, macarrão sem glúten, legumes (beterraba, batata inglesa, cenoura, vinagreira)	<b>Suco de laranja com beterraba</b> e cuscuz de milho com frango desfiado	<b>Suco de goiaba</b> e pãozinho sem glúten com ovos mexidos  OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.	Caldinho de abóbora, inhame e carne em cubinhos
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		<b>800,82</b>	<b>122 g</b>	<b>30 g</b>	<b>20 g</b>
		<b>104 %</b>	<b>61 %</b>	<b>18 %</b>	<b>25 %</b>

**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



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