



NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS
CARDÁPIO CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO 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 I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com parcial					
ZONA: Urbana/ rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral com Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Achocolatado com cuscuz de milho e manteiga	Galinhada (Arroz, frango e abóbora) com salada crua (alface e pepino) + Banana	Macarronada completa (macarrão sem glúten, sardinha, cenoura ralada, abobrinha e cheiro verde) + suco de maracujá	logurte de fruta com biscoito de milho	Baião de dois (Arroz e feijão), mexido de carne moída e salada crua (Tomate e cebolinha)
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, mexido de carne moída (carne moída, ovo e cebolinha), feijão mulata gorda, salada crua (repolho e cenoura ralada)	Arroz de cenoura, filé de peixe frito (sem empanar com trigo), macarrão sem glúten, feijão simples e salada crua (acelga e tomate)	Arroz branco, cozidão rico de carne bovina (carne bovina, abóbora, inhame e vinagreira), pirão, salada crua (alface e pepino) + melão	Arroz de vinagreira, frango a passarinho (sem empanar com trigo), purê de batata inglesa e salada crua (rúcula, alface e tomate)	Arroz branco, feijoada bovina (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura e batata doce), couve refogada + laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Macarronada de isca de carne ao molho sugo com manjeriçã (macarrão sem glúten, carne bovina, manjeriçã)	Farofa de cuscuz mista (cuscuz de milho cozido, ovo, tomate e cebola) + suco de caju	Arroz Maria Isabel + Banana	Farofa de frango (farinha branca, frango em cubos e cebolinha) + suco de cajá
Composição Nutricional (Média Semanal)	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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com parcial ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Caldo verde (farinha branca, ovos, couve e coentro) com pão sem glúten	Mingau de milho com coco	Cuscuz marroquino (flocão de milho, cheiro verde, tomate, João Gomes e carne em cubos) + Suco de caju	Salada de fruta (banana, mamão, melão)	Arroz tropeiro (frango, fava e cheiro verde), salada crua (pepino, alface e manjeriço) + tangerina
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango ao molho, farinha amarela, salada (repolho e cenoura ralada) + laranja	Arroz de cenoura, bisteca de porco com pimentão verde e cebola em rodela, feijão simples e salada crua (alface e rúcula)	Arroz branco, bife da carne bovina, feijão com maxixe e quiabo e salada crua (acelga e pepino) + tangerina	Arroz com abóbora, frango assado, macarrão sem glúten, feijão mulata gorda com vinagreira e salada crua (beterraba e cenoura ralada com cebolinha)	Arroz branco, peixe cozido, pirão e salada cozida (batata inglesa e cebolinha)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Sopa de carne bovina com legumes (carne bovina, macarrão sem glúten, abobrinha, batata doce e cenoura)	Arroz Mistão (arroz, frango em cubos, pimentão verde, couve em tiras, abóbora) + melão	Cuscuz de milho com manteiga + suco de graviola	Farofa de carne bovina em isca, cebola, tomate + banana	Macarrão de frango desfiado e cebolinha (macarrão sem glúten, frango desfiado, cebolinha) + suco de goiaba
Composição Nutricional (Média Semanal)	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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com parcial ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de maracujá com biscoito de polvilho doce	Arroz do campo (carne desfiada, vinagreira, abóbora e quiabo), Salada cru (alface, rúcula e hortelã) + melancia	Misto Saudável (pão sem glúten, ovo, tomate e alface) + suco de abacaxi	Farofa divina (flocão de milho, ovos, milho verde, tomate e pimentão) + melão	Arroz com vagem, frango à primavera (frango, chuchu e batata doce) e salada crua (acelga e beterraba ralada) + suco de cajá
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, picadinho de carne com cenoura e farofa de alho, salada crua (repolho e cebolinha)	Arroz com feijão, isca de frango frito, purê com abóbora e salada crua (rúcula e tomate)	Arroz branco, assado de panela, macarrão sem glúten, feijão simples e salada crua (acelga e pepino) + banana	Arroz branco, peixe frito (sem empanar com trigo), bobó de vinagreira, farofa, salada cozida (chuchu e beterraba e cheiro verde) + laranja	Arroz com vagem, frango assado, feijão carioca, farofa, salada crua (alface e cebola)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Sanduíche (pão sem glúten e ovos mexidos) + Suco de acerola	Macarrão sem glúten com carne moída e manjeriço + suco de goiaba	Arroz misturado (arroz, frango, pimentão verde, cenoura e coentro)	Farofa simples (farinha, ovo, cebola e tomate) + suco de caju	Sopa de carne com macarrão sem glúten e legumes (batata inglesa, abóbora e João Gomes)
Composição Nutricional (Média Semanal)		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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral com parcial ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Caldo de ovos com pão sem glúten	Arroz maria Isabel (carne em cubos e arroz), salada crua (acelga, rúcula e tomate) + suco de goiaba	Mingau de tapioca com coco ralado + maçã	Sopa de macarrão (macarrão sem glúten, frango, chuchu, abobrinha, vinagreira, inhame e salsa)	Arroz de cenoura, picadinho de carne com legumes (maxixe, repolho e cheiro verde) + laranja
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, torta de frango com repolho, feijão verde com maxixe e quiabo e farofa	Arroz amarelo (arroz e açafrão), carne suína assada no forno, feijão carioca, salada crua (alfaca e cenoura ralada) + abacaxi	Arroz de cenoura, coxa e sobrecoxa assada, feijão carioca com vinagreira, farofa, salada crua (repolho e beterraba ralada)	Arroz branco, peixe rico (peixe cozido, ovo e cenoura em rodela), pirão e salada crua (acelga e cebolinha)	Arroz com João Gomes, carne bovina refogada com legumes (maxixe, batata doce e couve), macarrão sem glúten e salada crua (alfaca e tomate)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Macarrão sem glúten com carne moída e cheiro verde	Farofa de feijão verde com isca de frango e cheiro verde + Suco de maracujá	Caldo nordeste (carne bovina, abóbora e macaxeira)	Arroz branco, frango cremoso (frango desfiado e milho verde)	Farofa de cuscuz de milho, ovo e cebolinha + suco de caju
Composição Nutricional (Média Semanal)	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