

NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - CARDÁPIO
CENTRO DE ENSINO FUNDAMENTAL BILÍNGUE E INTEGRAL DO MARANHÃO
ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS (6 a 10 anos)
FEVEREIRO A JUNHO 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.



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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - DOENÇA CELÍACA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Chocolate (leite em pó, chocolate em pó, açúcar) e beiju com manteiga	Suco de caju e batata doce cozida com ovos mexidos	Leite quente e cuscuz de milho + mamão	Vitamina mista (mamão, banana e leite em pó)	Mingau de milho branco + Banana
ALMOÇO: 12h	Arroz de panela (arroz, carne em cubos, quiabo e couve), farofa crocante e salada crua (pepino, tomate, manjeriço) + suco de maracujá	Baião de dois (arroz, feijão), frango cozido com legumes (batata doce, cenoura, vinagreira) e refogado de berinjela e repolho	Arroz branco, strogonoff de carne, macarrão sem glúten, salada de feijão verde II (feijão-verde, tomate, cheiro-verde)	Arroz branco, assado de panela, feijão com João gomes, farofa crocante e salada crua (acelga e tomate) + melancia	Arroz com couve, cozidão (carne em cubos, maxixe, quiabo, vinagreira) e salada crua (alface, tomate e cheiro verde) + suco de goiaba
LANCHE DA TARDE: 15h30	Macarronada cremosa de sardinha (macarrão sem glúten, sardinha, tomate) + suco de abacaxi	Suco de manga e bolo simples sem glúten	Salada de frutas (laranja, banana e maçã)	Caldo verde (batata inglesa, ovo, couve)	Farofa caipira (flocão de milho, ovos, cenoura, feijão branco e cheiro verde) + suco de cajá
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1165 kcal	735 g	178 g	258 g
		101 %	63 %	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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - DOENÇA CELÍACA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Caldo de macaxeira com carne moída	Suco de acerola e cuscuz de milho com ovos mexidos	Café com leite e beiju com manteiga + maçã	Suco de abacaxi e bolo de cenoura mesclado sem glúten	Mingau de chocolate + banana
ALMOÇO: 12h	Arroz maria izabel com abóbora + ovo frito, feijão e refogado de legumes (abobrinha, maxixe e chuchu)	Arroz com fava, guisado de carne com cenoura e chuchu, feijão e salada crua (acelga, tomate e cheiro) + suco de caju	Arroz branco, peixada da tia (peixe, ovos, cenoura e batata inglesa), pirão + suco de cajá	Arroz com macarrão sem glúten, picadinho de frango com tomate e cebola, feijão e salada crua (repolho, pepino e tomate) + laranja	Arroz com João gomes, carne moída (carne moída, vagem, inhame), feijão com abóbora e salada crua (alface e beterraba ralada)
LANCHE DA TARDE: 15h30	logurte de fruta + melão	Vitamina de maracujá com biscoito sem glúten	Macarrão cremosinho de frango com manjeriço (macarrão sem glúten, frango, manjeriço)	Mix de frutas (melão, mamão e maçã)	Sopa de frango, macarrão sem glúten e legumes (abóbora, maxixe, quiabo, inhame)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1162 kcal	759 g	188 g	243 g
		101 %	65 %	16 %	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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - DOENÇA CELÍACA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Leite morno e beiju com manteiga	Banana cortada em cubos	Suco de goiaba e beiju com manteiga	Suco de caju e manué	Café com leite e cusuz de arroz
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, sobrecoxa de frango assada, feijão com maxixe e quiabo, farofa crocante, salada cozida (abobrinha e cenoura)	Macarronada de carne (macarrão sem glúten, carne bovina em tiras, berinjela, tomate e cenoura)	Arroz com couve, peixe em tiras, purê de abóbora, salada de feijão verde I (feijão verde, batata inglesa, cebolinha) + laranja	Arroz branco, filé de frango acebolado, feijão com vinagreira e abóbora, salada crua (repolho, rúcula, tomate)	Arroz com macarrão sem glúten, guisado bovino (carne em cubos, milho verde, vagem), feijão com couve, salada crua (alface, beterraba ralada) + tangerina
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de acerola e biscoito sem glúten	Mingau de tapioca + maçã	Farofa nordeste (farinha amarela, ovo, banana da terra)	Salada de frutas (banana, laranja, mamão)	iogurte de fruta e batata doce cozida
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1163 kcal	700 g	176 g	294 g
		101 %	60 %	15 %	25 %

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: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite e cuscuz de milho com ovos mexidos	Suco de caju e macaxeira cozida + maçã	Chocolate (leite em pó, chocolate em pó, açúcar) e biscoito sem glúten	Salada de frutas (banana, laranja, mamão)	Leite quente e bolo de milho
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, jardineira de carne bovina com legumes (batata, abóbora, quiabo), feijão e salada crua (repolho, pepino e tomate) + suco de manga	Risoto de frango (arroz, beterraba, fava, couve, milho) e salada crua (alface e tomate) + tangerina	Arroz com macarrão sem glúten, bife acebolado, feijão com João Gomes, cuxá e salada crua (acelga e rúcula) + suco de abacaxi com hortelã	Arroz branco, frango xadrez com quiabo e maxixe, feijão, purê de batata inglesa e salada de beterraba cozida + suco de caju	Arroz branco, peixe escabeche, salada crua (alface, repolho e tomate) + melancia
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de maracujá e beiju com manteiga + banana	Caldo de feijão (feijão, carne moída, cheiro verde)	Farofa colorida (farinha branca, ovo, cenoura, couve, tomate) + suco de goiaba	Mingau de arroz doce com coco	Sopa de carne moída, macarrão sem glúten e legumes (beterraba, batata inglesa, cenoura)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1194 kcal	736 g	214 g	256 g
		103 %	62 %	18 %	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



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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164