

**NECESSIDADE NUTRICIONAIS ESPECIAIS – CARDÁPIO – DOENÇA CELÍACA
CENTRO INTEGRADO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – CRECHE (4 A 5 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^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: 04 a 05 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	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.
ALMOÇO: 12h	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)
LANCHE DA TARDE: 15h30	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)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		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: 04 a 05 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de banana e maçã (banana, maçã, leite em pó integral)	Mingau branco (leite em pó, amido de milho) OBS: Usar canela ou açúcar, se necessário.	Leite morno e beijuzinho + maçã	<u>Chocolate</u> e macaxeira cozida com ovos mexidos Obs: servir o chocolate quente ou gelado	logurte de frutas e macaxeira em cubos cozida
ALMOÇO: 12h	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 + mamão em cubinhos	Arroz branco, assado de panela, feijão com vinagreira e couve, saladinha (repolho, tomate, cheiro verde) + suco de acerola OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.	Arroz branco, frango cozido, purê de batata inglesa, feijão, saladinha (alface, beterraba ralada) + melão	Arroz maria izabel (arroz, carne em cubos, cebola), feijão, saladinha refogada (abobrinha e cenoura) + melancia
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de macaxeira com frango desfiado e cheiro verde	Suco de cajá e omelete OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.	Sopa de frango, macarrão sem glúten, quiabo e chuchu	Salada de frutas (banana, laranja, mamão)	Macarronada à bolonhese (macarrão sem glúten, carne moída, tomate, berinjela)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		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: 04 a 05 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 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
ALMOÇO: 12h	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) + laranja	Arroz branco, cozidão com maxixe e quiabo, feijão com abóbora, saladinha (alface e tomate) + abacaxi	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) + melancia
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de branco (leite integral, amido de milho) + banana OBS: Usar canela ou açúcar, se necessário.	Abacatada (abacate, leite integral em pó) OBS: Usar açúcar, se necessário.	Suco de caju 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)
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)
	877,21		115 g		33 g
	103 %		59 %		18 %
				PLD (g)	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: 04 a 05 anos PERÍODO: Integral						
FEVEREIRO A JUNHO 2024						
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de cajá e cuscuz de milho com ovos mexidos OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.	Suco de acerola e pãozinho sem glúten + tangerina OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.	logurte de fruta e macaxeira cozida	Leite morno e beijuzinho + mamão em cubinhos	Mingau do urso marrom (leite em pó integral, chocolate em pó, amido de milho) + maçã OBS: Usar açúcar, se necessário.	
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, filezinhos de frango, feijão com couve, saladinha cozida (chuchu, beterraba, berinjela) + laranja	Baião de dois (arroz, feijão), peixe assado, purê de batata inglesa, saladinha cozida (vagem, cenoura, couve) + melancia	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) + suco de maracujá OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.	
LANCHE DA TARDE: 15h30	Salada de frutas (banana, laranja, mamão)	Sopa de carne moída, macarrão sem glúten, legumes (beterraba, batata inglesa, cenoura, vinagreira)	Suco de laranja com beterraba e cuscuz de milho com frango desfiado	Suco de goiaba e pãozinho sem glúten com ovos mexidos OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.	Caldinho de abóbora, inhame e carne em cubinhos	
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
	800,82		122 g		30 g	
	104 %		61 %		18 %	
		PLD (g)		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



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