

**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - CARDÁPIO II – DOENÇA CELÍACA
CENTRO INTEGRADO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – CRECHE
EDUCAÇÃO INFANTIL (4 A 5 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO 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 II – Séries Iniciais - Creche Integral MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - DOENÇA CELÍACA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Chocolate (leite integral em pó, chocolate em pó) e crepioca em pedaços (ovo, farinha de tapioca)	Mingau de tapioca (leite integral em pó, tapioca granulada)	Suco de acerola e beiju com manteiga	Vitamina de banana (leite integral em pó, banana)	Leite quente (leite integral em pó) e beiju com ovos mexidos
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, almôndega ao molho de tomate e manjerição, macarrão sem glúten, feijão, salada de alface e beterraba ralada + suco de cajá	Arroz com couve, tirinhas de frango com cebola e tomate, feijão, creme de espinafre, salada de pepino e tomate + laranja	Arroz com cenoura, peixe assado, cuxá, macarrão sem glúten, salada de repolho e tomate + suco de maracujá	Baião de dois (arroz, feijão), cubinhos de frango xadrez, purê de abóbora, salada verde (alface, rúcula) + melão em cubos	Arroz branco, assado de panela, feijão com abóbora e quiabo, macarrão sem glúten, salada de tomate e cheiro verde + maçã em cubos
LANCHE DA TARDE: 15h30	Salada de fruta (banana, laranja, maçã)	Suco de caju e macaxeira cozida em cubinhos	Caldo de frango (frango desfiado, batata inglesa, cheiro verde)	Suco de goiaba e bolo sem glúten (farinha de arroz, ovo, manteiga, açúcar, leite integral, fermento)	Vitamina de abacate (leite integral em pó, abacate)
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
	900 kcal		147 g	34 g	21 g
	100 %		65 %	15 %	20 %

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 II – Séries Iniciais - Creche Integral MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - DOENÇA CELÍACA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de mamão (leite integral em pó, mamão)	Mingau simples (leite integral em pó, amido de milho) + maçã em cubos	Suco de manga e bolo de banana e maçã (banana, maçã, farinha de arroz, ovo, manteiga, leite integral, fermento biológico)	Leite quente e cuscuz de milho com manteiga	Batata doce com ovos mexidos + banana
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango cozido com batata e beterraba, feijão com couve, salada cozida de chuchu com cenoura + tangerina	Arroz com cúrcuma, torta de carne (carne moída ou desfiada, ovo, cebola, tomate), feijão, salada de acelga e tomate + suco de manga	Arroz com macarrão sem glúten, omelete (ovo, tomate, cenoura), feijão com quiabo e maxixe, salada de repolho e tomate + suco de acerola	Arroz com abóbora, tirinhas de frango com cebola e tomate, feijão com João Gomes, purê de macaxeira, salada tricolor (acelga, tomate, manga) + suco de caju	Macarronada bolonhesa com berinjela sem glúten (macarrão sem glúten, carne moída, berinjela, tomate), salada de abobrinha + suco de maracujá
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de cajá e beiju com ovos mexidos	Caldo de carne (macaxeira, carne moída, cheiro verde)	Tigela de frutas (mamão, melão)	Crepioca em pedaços (ovo, farinha de tapioca) + melancia	Sopa de frango com legumes (frango em cubos, chuchu, abóbora, beterraba, vinagreira, macarrão sem glúten)
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
	905 kcal		146 g	34 g	21 g
	101 %		65,5	15 %	21 %

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 II – Séries Iniciais - Creche Integral MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - DOENÇA CELÍACA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos PERÍODO: Integral						
AGOSTO A DEZEMBRO 2024						
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Leite quente e cuscuz de arroz com manteiga	Vitamina de abacate (leite integral em pó, abacate)	Mingau de tapioca (leite integral em pó, tapioca granulada)	Suco de caju e bolo de chocolate (farinha de arroz, chocolate em pó, ovo, manteiga, açúcar, leite integral, fermento biológico)	logurte de fruta e beiju com manteiga	
ALMOÇO: 12h	Baião de dois (arroz, feijão), assado de panela, feijão com abóbora e vinagreira), salada cozida de chuchu e abobrinha + melão em cubos	Arroz branco, ensopadinho de carne moída com cenoura e vagem, feijão com couve, purê de batata inglesa, salada de alface e tomate + suco de cajá	Arroz branco, cubinhos de frango xadrez, feijão, macarrão sem glúten, salada de beterraba cozida + suco de goiaba	Arroz branco, peixe da tia (filé de peixe, batata, ovo, tomate), purê de abóbora, salada de feijão verde + suco de acerola	Arroz com couve, carne trinchada, feijão com abóbora e maxixe, macarrão sem glúten, salada tricolor (acelga, tomate, manga) + melancia em cubos	
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de frango (frango desfiado, batata inglesa, cheiro verde)	Salada de fruta (banana, laranja, maçã)	Macaxeira cozida em cubinhos e ovos mexidos + laranja	Sopa de legumes com macarrão sem glúten (cenoura, batata inglesa, vagem, carne em cubos, macarrão sem glúten)	Suco de goiaba e beiju recheado de frango com cenoura e alface (beiju, frango desfiado, cenoura ralada, alface picado)	
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
	904 kcal		141 g		37 g	
	100 %		62 %		16 %	
				PLD (g)		
				23 g		
				23 %		

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 II – Séries Iniciais - Creche Integral MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - DOENÇA CELÍACA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos PERÍODO: Integral						
AGOSTO A DEZEMBRO 2024						
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de acerola e beiju com manteiga	Mingau de milho (leite integral em pó, milho branco)	Chocolate (leite integral em pó, chocolate em pó) e crepioca em pedaços	Leite quente (leite integral em pó) e beiju com ovos mexidos	Cuscuz de milho com ovos mexidos + tangerina	
ALMOÇO: 12h	Arroz com cenoura, tirinhas de frango com cebola e tomate, feijão com João Gomes, macarrão sem glúten, salada de beterraba cozida + laranja	Arroz branco, torta de carne (carne moída ou desfiada, ovo, cebola, tomate), feijão, salada de alface e cenoura + suco de maracujá	Arroz branco, frango cozido com batata e beterraba, purê de macaxeira, salada de feijão verde + tangerina	Baião de dois (arroz, feijão), almôndega ao molho de tomate e manjeriço, macarrão sem glúten, salada verde (alface, rúcula) + suco de goiaba	Macarronada de frango sem glúten (macarrão sem glúten, frango, espinafre), salada cozida de cenoura e beterraba + suco de manga	
LANCHE DA TARDE: 15h30	Vitamina de banana (leite integral em pó, banana)	Sopa caipira (frango desfiado, batata inglesa, cenoura, milho, ovos, macarrão sem glúten)	Suco de caju e macaxeira cozida em cubinhos	logurte de fruta + maçã em cubos	Caldo de carne (macaxeira, carne moída, cheiro verde)	
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
	901 kcal		141 g		35 g	
	100 %		63 %		15 %	
				PLD (g)		
				23 g		
				23 %		

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



Programa Nacional de Alimentação Escolar

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