



**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS  
CARDÁPIO DOENÇA CELÍACA  
EDUCAÇÃO QUILOMBOLA INTEGRAL  
ENSINO MÉDIO (16 A 18 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<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 diabetes é uma doença provocada pela deficiência na produção e/ou na ação da insulina, (hormônio responsável por levar a glicose para dentro das células do corpo). Assim acumula-se muita glicose no sangue, o que desencadeia sérias complicações. É classificada em DM tipo 1 (ocorre a ausência total da produção de insulina pelo pâncreas) e DM tipo 2 (produção insuficiente de insulina ou resistência dos tecidos à ação da insulina).

A glicose no sangue é chamada de glicemia. Quando temos muita glicose no sangue chamamos de hiperglicemia. Já o baixo nível é chamado de hipoglicemia.

O cuidado com a **alimentação é essencial** para o **controle do diabetes**, pois contribui para a normalização da glicemia.

### **Recomendações:**

- ✓ Coma pelo menos de 3 em 3 horas. Comer em intervalos pequenos e em quantidades menores leva a menor carga de glicose ao nosso organismo, o que permite um melhor controle da glicemia, evitando-se a falta ou o excesso de açúcar no sangue;
- ✓ Evite alimentos com elevado teor de gordura. Prefira leite e derivados desnatados,
- ✓ Carnes brancas de peixe e frango (retirar a pele das aves e a gordura visível das carnes), carnes grelhadas, assadas ou cozidas sem adição de óleo;
- ✓ Fique de olho nos rótulos: há alimentos com muito açúcar, e o açúcar já é a própria glicose. Em geral o açúcar aparece nos rótulos com o nome de carboidratos;
- ✓ Coma frutas, verduras e alimentos integrais. Esses alimentos contêm fibras, que fazem que a glicose vá para o sangue mais lentamente, o que ajuda no controle da glicemia. Além disso, contribuem para a saciedade e ajudam no bom funcionamento intestinal;
- ✓ Diet x Light: os alimentos light são aqueles que possuem redução em algum nutriente. Dessa forma, ainda sim eles podem conter açúcar. Já os alimentos diet são aqueles que possuem substituição de algum nutriente, a exemplo do adoçante substituindo o açúcar. Por isso, são os mais recomendados para diabéticos;
- ✓ Preferir consumir a fruta inteira a suco de frutas. Pois no suco contém poucas fibras o que ajuda a glicose chegar rápido no sangue;
- ✓ Adoçantes: substituir o açúcar do café, do suco e do chá por um adoçante de sua preferência, mas sem exageros. Prefira os não-calóricos, à base de sacarina, sucralose, ou stévia;
- ✓ Controle o consumo de massas, pães e cereais, evitando 02 tipos desses na mesma refeição, como: arroz e macarrão, arroz e batata, macarrão e pão e dê preferência aos integrais

### **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 II DOENÇA CELÍACA – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Café com leite, Cuscuz de milho com ovos mexidos	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, leite)	logurte de fruta, Biscoito Salgado sem glúten, Maçã	Suco de abacaxi, Bolo de milho	Vitamina de goiaba, Biscoito doce sem glúten
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, Frango assado no forno, Salada Verde (tomate, cebola, cebolinha, cheiro verde e limão), Farofa acebolada, Suco de goiaba	Baião de Dois (arroz, feijão), Assado de panela de carne bovina, Farofa acebolada, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Banana	Arroz com cenoura ralada e cheiro verde picado, Torta de frango com legumes, Farofa acebolada, Suco de manga	Arroz de cuxá simples (arroz, vinagreira), Peixe frito, Feijão cozido com quiabo e maxixe, Farofa acebolada, Abacaxi em rodela	Feijoada de carne bovina com legumes (maxixe quiabo, abóbora), Couve refogada, Farofa acebolada, Laranja
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Suco de maracujá, Beiju com manteiga	Achocolatado, Macaxeira cozida	Caldo de carne moída com legumes (abobrinha, batata inglesa, cenoura), Pão sem glúten	Farofa de ovos mexidos com tomate e cebola, Suco de cajá	Suco de acerola, Manuê
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		1902,60	333g	61g	48g
			70%	13%	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 DOENÇA CELÍACA – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Pão sem glúten com ovos mexidos, Suco de abacaxi	Café com leite, Macaxeira cozida com manteiga	Vitamina de banana e mamão, Biscoito salgado sem glúten	Mingau de fubá de milho	Suco de cajá, Pão sem glúten com manteiga
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, Filé bovino ao molho, Farofa acebolada, Salada Verde (alface, tomate, cebola, cheiro verde e limão), Suco de maracujá	Arroz branco, Mexido de sardinha com ovos e legumes, Feijão cozido, Salada Verde (acelga, tomate e limão), Melão	Arroz com couve picada, Peixe frito, Feijão cozido com quiabo e maxixe, Farinha amarela, Abacaxi em rodela	Arroz branco, Frango frito acebolado, Macarrão com cebolinha, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Melancia	Arroz branco, Cozidão de carne bovina com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, vinagreira), Pirão, Laranja
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Suco de manga, Biscoito doce sem glúten	Caldo de frango com bata inglesa e cheiro verde	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Vitamina de acerola, Bolo de trigo sem glúten	Pão sem glúten com molho de carne moída, Suco de manga
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		<b>1902,90</b>	<b>335g</b>	<b>58g</b>	<b>43g</b>
			<b>70%</b>	<b>12%</b>	<b>20%</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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II DOENÇA CELÍACA – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Farofa de ovos mexidos com tomate e cebola, Suco de manga	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Vitamina de abacate, Biscoito salgado sem glúten	Caldo de ovos	Vitamina de cajá, Pão sem glúten com manteiga
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz com cenoura ralada e cheiro verde picado, Galinha cozida, Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Melão	Arroz branco, Peixe cozido, Cuxá, Farofa acebolada, Suco de goiaba	Arroz branco, Frango assado no forno, Feijão cozido, Salada Verde (alface, beterraba ralada e limão), Maçã	Arroz com legumes (arroz, abóbora, maxixe, quiabo), Assado de panela de carne suína, Farinha amarela, Suco de manga	Arroz branco, Feijoada bovina com legumes (feijão, carne bovina, repolho, maxixe quiabo, abóbora), Couve refogada, Farofa, Laranja
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Achocolatado, com Manuê	Pão sem glúten com molho de carne moída, Suco de acerola	Salada de frutas (banana, maçã, melão, leite)	Mingau de milho branco com coco seco ralado	Suco de maracujá, Cuscuz de milho com ovos mexidos
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		<b>1902,50</b>	<b>352g</b>	<b>58g</b>	<b>49g</b>
			<b>68%</b>	<b>12%</b>	<b>23%</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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II DOENÇA CELÍACA – Ensino Médio Integral					
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	logurte de fruta, Biscoito Salgado sem glúten, Banana	Suco de manga, Farofa de ovos mexidos com tomate e cebola	Mingau de milho branco com coco seco	Caldo de frango com bata inglesa e cheiro verde	Suco de acerola, Macaxeira cozida
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, Frango frito acebolado, Macarrão com cebolinha, Salada Verde (alface, beterraba ralada e limão), Melancia	Arroz branco, Cozidão de carne bovina com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, vinagreira), Macarrão com cebolinha, Salada Verde (alface, tomate, limão), Laranja	Arroz com macarrão, Carne suína frita, Feijão cozido, Farofa, Salada Verde (repolho, cenoura ralada e limão), Suco de cajá	Arroz branco, Peixe assado no forno, Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, vinagreira), Farinha amarela, Banana	Galinhada, Salada Verde (repolho, beterraba ralada, limão), Farofa, Suco de abacaxi
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Suco de caju, Cuscuz de milho com manteiga	Suco de abacaxi, Batata doce cozida	Pão sem glúten com molho de carne moída, Suco de acerola	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Caldo de carne bovina com legumes (abobrinha, batata inglesa, cenoura), Pão sem glúten
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		<b>1902,96</b>	<b>326g</b>	<b>61g</b>	<b>46g</b>
			<b>69%</b>	<b>13%</b>	<b>22%</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