



**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS
CARDÁPIO DOENÇA CELÍACA
EDUCAÇÃO QUILOMBOLA REGULAR
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^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 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^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 ESCOLAR - PNAE | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II DOENÇA CELÍACA – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024 | | | | | | |
| 1ª SEMANA | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | |
| LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h | Café com leite, Cuscuz de milho com ovos mexidos, Mamão | Arroz com couve picada, Peixe frito, Feijão cozido com quiabo e maxixe, Farinha amarela, Abacaxi em rodelas | Arroz misturado com feijão e abóbora, Carne bovina ao molho com tomate e cebola, Farofa, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Banana | Caldo de ovos, Pão sem glúten, Laranja | Arroz com cenoura ralada e cheiro verde picado, Torta de frango com legumes, Farofa, Suco de goiaba | |
| Composição Nutricional (Média semanal) | Energia (kcal) | | CHO (g) | | PTN (g) | LPD (g) |
| | Energia (kcal) | | CHO (g) | | PTN (g) | LPD (g) |
| | 815,66 | | 131g | | 33g | 21g |

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II DOENÇA CELÍACA – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024 | | | | | | |
| 2ª SEMANA | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | |
| LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h | Mingau de tapioca com coco seco ralado, Biscoito salgado sem glúten, Melão | Arroz branco, Peixe frito, Feijão cozido com legumes (maxixe, quiabo, vinagreira, cenoura), Farinha amarela, Banana | Farofa de carne bovina cortada em cubos com cenoura ralada, Laranja | Macaxeira cozida com ovos mexidos, Suco de maracujá | Macarronada (de trigo sem glúten) com frango desfiado, Suco de cupuaçu | |
| Composição Nutricional (Média semanal) | Energia (kcal) | | CHO (g) | | PTN (g) | LPD (g) |
| | 816,47 | | 139g | | 30g | 15g |
| | | | 68% | | 15% | 17% |

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 ESCOLAR - PNAE | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II DOENÇA CELÍACA – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024 | | | | | |
| 3ª SEMANA | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
| LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h | Café com leite, Bolo de tapioca, Melão | Arroz branco, Carne bovina frita acebolada, Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, vinagreira), Farinha amarela, Laranja | Galinha cozida, Salada Verde (repolho, cenoura ralada, limão), Farofa, Suco de abacaxi | Arroz de cuxá simples, Peixe cozido, Pirão de farinha branca, Vinagrete (tomate, cebola, pimentão, cebolinha, cheiro verde, limão), Melancia | Arroz branco, Feijoada bovina com legumes (feijão, carne bovina, repolho, maxixe quiabo, abóbora), Couve refogada, Farofa, Laranja |
| Composição Nutricional (Média semanal) | | Energia (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) |
| | | 816,29 | 131g | 35g | 18g |
| | | | 64% | 18% | 20% |

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | |
|---|-------------------------------------|--|--|--|--|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II DOENÇA CELÍACA – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024 | | | | | |
| 4ª SEMANA | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
| LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h | Batata doce cozida, Suco de acerola | Arroz com legumes (arroz, abóbora, maxixe, quiabo), Assado de panela de carne bovina, Farinha amarela, Suco de manga | Baião de Dois, Carne suína guisada, Farofa, Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Banana | Salada de frutas (banana, laranja, mamão, melão) | Arroz branco, Macarrão sem glúten, Galinha cozida com legumes (abóbora, quiabo, maxixe, vinagreira), Farinha amarela, Suco de caju |
| Composição Nutricional (Média semanal) | | Energia (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) |
| | | 816,13 | 130g | 31g | 20g |
| | | | 64% | 15% | 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