



**CARDÁPIOS
DA ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR
2015
RESTRIÇÕES
ALIMENTARES**

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE
SUPERINTENDÊNCIA EXECUTIVA
SUPERINTENDÊNCIA DE GESTÃO, PLANEJAMENTO E FINANÇAS
GERÊNCIA DA MERENDA ESCOLAR
NÚCLEO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR E SEGURANÇA ALIMENTAR E
NUTRICIONAL**

MARCONI FERREIRA PERILLO JÚNIOR
Governador do Estado de Goiás

RAQUEL FIGUEIREDO ALESSANDRI TEIXEIRA
Secretária de Estado da Educação, Cultura e Esporte

IVO CEZAR VILELA
Superintendente Executivo

RIVAEEL AGUIAR PEREIRA
Superintendente de Gestão, Planejamento e Finanças

BIANKA MORAES JORDÃO SOUSA
Gerente da Merenda Escolar

EUNICE DE SOUSA COSTA ALMEIDA
Coordenadora do Núcleo de Alimentação Escolar e Segurança Alimentar e
Nutricional

LORRAN ABRANTES
Nutricionista e Responsável Técnico do FNDE

**EQUIPE DO NÚCLEO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR E SEGURANÇA
ALIMENTAR E NUTRICIONAL/ GEMES – SEDUCE-GO**

Aline Lopes Galvão – Nutricionista

Camila Tavares – Nutricionista

Diva de Fátima Costa – Técnica em Alimentação Escolar

Elias Correia da Silva – Técnico em Alimentação Escolar

Eunice de Sousa Costa Almeida – Coordenadora do Núcleo

Eva Maria Paulino de Queiroz – Técnica em Alimentação Escolar

Gisela Almeida Costa dos Santos – Nutricionista

Joab Santana Cananéia – Estagiário de Engenharia de Alimentos

José Donizete de Oliveira Júnior – Nutricionista

Lorran Abrantes – Nutricionista e Responsável Técnico

Luciene Rates Batista Marinho – Revisora de textos e Assistente Técnica

Lucy Teodora de Jesus Lima – Assistente Administrativo

Michele Eler de Souza – Nutricionista

Narayanne Antonelli Calácio – Nutricionista

Nathalia de Souza Martins - Nutricionista

SUMÁRIO

1	LEITE COM ACHOCOLATADO E PÃO COM REQUEIJÃO	6
2	LEITE COM ACHOCOLATADO E PÃO COM MARGARINA	8
3	LEITE CARMELIZADO E PÃO COM REQUEIJÃO	10
4	LEITE CARMELIZADO E PÃO COM MARGARINA	12
5	VITAMINA DE BANANA E MAMÃO	14
6	VITAMINA DE BANANA E MAÇÃ	16
7	VITAMINA DE ABACATE	18
8	CANJICA	20
9	ARROZ DOCE	22
10	PÃO ABOBRINHA COM SUCO DE GOIABA	24
11	BOLO SIMPLES E LEITE ACHOCOLATADO.....	27
12	SALADA DE FRUTAS	31
13	TORTA DE LEGUMES	32
14	ARROZ COM QUIBEBE E MOLHO DE CARNE	35
15	ESCALCADO DE FUBÁ COM COSTELA SUÍNA, ARROZ, ABÓBORA E SOBREMESA (FRUTA)	37
16	MOQUECA DE PEIXE, ARROZ, CENOURA COZIDA E FRUTA (SOBREMESA)	39
17	CUZCUZ DE PANELA COM LEITE QUEIMADO	41
18	ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS DE SOJA E SALADA	43
19	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA E POLENTA À JARDINEIRA	45
20	ARROZ, FEIJÃO, PURÊ DE BATATAS, FRANGO ASSADO	47
21	RISOTO COM CARNE SUÍNA, PURÊ DE ABÓBORA E SOBREMESA (FRUTA)	49
22	BAIÃO DE DOIS	51
23	CALDO DE OVOS E TORRADA	53
24	ARROZ,STROGONOFÉ DE FRANGO E BATATA PALHA.....	55
25	FAROFA DE OVO E FRUTA – MELANCIA.....	58
26	MACARRÃO COM SARDINHA.....	60
27	CARNE SECA COM MANDIOCA,ARROZ BRANCO,SALADA E SOBREMESA(FRUTA)	62
28	FEIJÃO TROPEIRO.....	64
	REFERÊNCIAS	66
	APÊNDICE - MANUAL DE ORIENTAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PARA ALUNOS COM INTOLERANCIA A LACTOSE,DIABETES MELLITUS,HIPERTENSÃO ARTERIAL E DOENÇA CELIACA	67

Sugestões de Cardápios para Alunos com Restrições Alimentares



1 - LEITE COM ACHOCOLATADO E PÃO COM REQUEIJÃO

1.1 – Para alunos com ausência de restrições alimentares

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Achocolatado	10 g
Requeijão	20 g
Pão Francês*	50 g

*Lembrando que os panificados são de uso restrito (alimento comprado pronto) e só podem ser adquiridos com até 30% da verba repassada pelo FNDE, devendo ser considerados, neste percentual, os demais produtos que apresentam restrição. Se os mesmos forem produzidos na Unidade Escolar, seu uso é permitido.

Modo de preparo:

1. Aquecer o leite, acrescentar o achocolatado e misturar;
2. Servir o pão recheado com o requeijão.

1.2 – Hipertensão Arterial

Se na escola existir algum aluno com Hipertensão Arterial, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Achocolatado	10 g
Margarina sem sal	20 g
Pão Francês	50 g

1.3 – Diabetes *mellitus*

Se na escola se encontra algum aluno diabético, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Aveia	10 g
Adoçante	5 ml
Requeijão	20 g
Pão Integral	50 g

1.4 – Intolerância à Lactose

Se na escola se encontra algum aluno com Intolerância à Lactose, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Laranja	30 g
Açúcar	10 g
Margarina sem leite	20 g
Pão Francês	50 g

*Pode ser polpa, fruta ou concentrado.

1.5 – Doença Celíaca

Se na escola se encontra algum aluno celíaco, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Achocolatado*	10 g
Requeijão	20 g
Pão de milho ou batata	50 g

*Achocolatado contendo malte na composição não pode ser utilizado. Verificar no rótulo antes.

2 – LEITE COM ACHOCOLATADO E PÃO COM MARGARINA

2.1– Para alunos com ausência de restrições alimentares

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Achocolatado	10 g
Margarina	7 g
Pão Francês*	50 g

*Lembrando que os panificados são de uso restrito (alimento comprado pronto) e só podem ser adquiridos com até 30% da verba repassada pelo FNDE, devendo ser considerados, neste percentual, os demais produtos que apresentam restrição. Se os mesmos forem produzidos na Unidade Escolar, seu uso é permitido.

Modo de preparo:

1. Aquecer o leite, acrescentar o achocolatado e misturar;
2. Servir o pão recheado com a margarina.

2.2 – Hipertensão Arterial

Se na escola existir algum aluno com Hipertensão Arterial, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Achocolatado	10 g
Margarina sem sal	20 g
Pão Francês	50 g

2.3 – Diabetes *mellitus*

Se na escola se encontra algum aluno diabético, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Aveia	10 g
Adoçante	5 ml
Margarina	7 g
Pão Integral	50 g

2.4 – Intolerância à Lactose

Se na escola se encontra algum aluno com Intolerância à Lactose, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite 0% lactose	200 ml
Açúcar	10 g
Margarina sem leite	20 g
Pão Francês	50 g

2.5 – Doença Celíaca

Se na escola se encontra algum aluno celíaco, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Achocolatado*	10 g
Margarina	7 g
Pão de milho ou batata	50 g

*Achocolatado contendo malte na composição não pode ser utilizado. Verificar no rótulo antes.

3 – LEITE CARAMELIZADO E PÃO COM REQUEIJÃO

3.1 – Para alunos com ausência de restrições alimentares

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Açúcar	20 g
Requeijão	20 g
Pão Francês*	50 g

*Lembrando que os panificados são de uso restrito (alimento comprado pronto) e só podem ser adquiridos com até 30% da verba repassada pelo FNDE, devendo ser considerados, neste percentual, os demais produtos que apresentam restrição. Se os mesmos forem produzidos na Unidade Escolar, seu uso é permitido.

Modo de preparo:

1. Aquecer o açúcar até ficar caramelizado, acrescentar o leite e misturar;
2. Servir o pão recheado com o requeijão.

3.2 – Hipertensão Arterial

Se na escola existir algum aluno com Hipertensão Arterial, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Açúcar	20 g
Margarina sem sal	20 g
Pão Francês*	50 g

3.3 – Diabetes *mellitus*

Se na escola se encontra algum aluno diabético, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Adoçante	5 ml
Requeijão	20 g
Pão Integral	50 g

3.4 – Intolerância à Lactose

Se na escola se encontra algum aluno com Intolerância à Lactose, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite de soja / 0% lactose	200 ml
Açúcar	20 g
Margarina sem leite	20 g
Pão Francês	50 g

3.5 – Doença Celíaca

Se na escola se encontra algum aluno celíaco, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Açúcar	20 g
Requeijão	20 g
Pão de milho ou batata	50 g

4 – LEITE CARAMELIZADO E PÃO COM MARGARINA

4.1 – Para alunos com ausência de restrições alimentares

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Açúcar	20 g
Margarina	7 g
Pão Francês*	50 g

*Lembrando que os panificados são de uso restrito (alimento comprado pronto) e só podem ser adquiridos com até 30% da verba repassada pelo FNDE, devendo ser considerados, neste percentual, os demais produtos que apresentam restrição. Se os mesmos forem produzidos na Unidade Escolar, seu uso é permitido.

Modo de preparo:

1. Aquecer o açúcar até ficar caramelizado, acrescentar o leite e misturar;
2. Servir o pão recheado com a margarina.

4.2 – Hipertensão Arterial

Se na escola existir algum aluno com Hipertensão Arterial, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Açúcar	20 g
Margarina sem sal	7 g
Pão Francês	50 g

4.3 – Diabetes *mellitus*

Se na escola se encontra algum aluno diabético, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Adoçante	5 ml
Margarina	7 g
Pão Integral	50 g

4.4 – Intolerância à Lactose

Se na escola se encontra algum aluno com Intolerância à Lactose, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite de soja / 0% lactose	200 ml
Açúcar	20 g
Margarina sem leite	7 g
Pão Francês	50 g

4.5 – Doença Celíaca

Se na escola se encontra algum aluno celíaco, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Açúcar	20 g
Margarina	7 g
Pão de milho ou batata	50 g

5 – VITAMINA DE BANANA E MAMÃO

5.1 – Para alunos com ausência de restrições alimentares

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Açúcar	10 g
Banana	30 g
Mamão	30 g
Farinha de soja / Aveia / Farinha Láctea / Neston	15 g

Modo de preparo:

- Picar as frutas;
- Colocar no liquidificador todos os ingredientes;
- Bater até ficar um creme homogêneo.

5.2 – Hipertensão Arterial

Se na escola existir algum aluno com Hipertensão Arterial, esse lanche pode ser mantido.

5.3 – Diabetes *mellitus*

Se na escola se encontra algum aluno diabético, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Banana	30 g
Mamão	30 g
Farinha de soja / Aveia	15 g

5.4 – Intolerância à Lactose

Se na escola se encontra algum aluno com Intolerância à Lactose, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite de soja / 0% lactose	200 ml
Açúcar	10 g
Banana	30 g
Mamão	30 g
Farinha de soja / Aveia	15 g

5.5 – Doença Celíaca

Se na escola se encontra algum aluno celíaco, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Açúcar	10 g
Banana	30 g
Mamão	30 g
Farinha de soja	15 g

6 – VITAMINA DE BANANA E MAÇÃ

6.1 – Para alunos com ausência de restrições alimentares

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Açúcar	10 g
Banana	30 g
Maçã	30 g
Farinha de soja / Aveia / Farinha Láctea / Granola	15 g

Modo de preparo:

- Picar as frutas;
- Colocar no liquidificador todos os ingredientes;
- Bater até ficar um creme homogêneo.

6.2 – Hipertensão Arterial

Se na escola existir algum aluno com Hipertensão Arterial, esse lanche pode ser mantido.

6.3 – Diabetes *mellitus*

Se na escola se encontra algum aluno diabético, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Banana	30 g
Maçã	30 g
Farinha de soja / Aveia / Granola diet	15 g

6.4 – Intolerância à Lactose

Se na escola se encontra algum aluno com Intolerância à Lactose, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite de soja / 0% lactose	200 ml
Açúcar	10 g
Banana	30 g
Maçã	30 g
Farinha de soja / Aveia / Granola	15 g

6.5 – Doença Celíaca

Se na escola se encontra algum aluno celíaco, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Açúcar	10 g
Banana	30 g
Maçã	30 g
Farinha de soja	15 g

7 – VITAMINA DE ABACATE

7.1 – Para alunos com ausência de restrições alimentares

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Açúcar	10 g
Abacate	60 g
Farinha de soja / Aveia / Farinha Láctea	15 g

Modo de preparo:

- Retirar a polpa do abacate com o auxílio de uma colher e, juntamente com os outros ingredientes bater no liquidificador;
- Bater até ficar um creme homogêneo.

7.2 – Hipertensão Arterial

Se na escola existir algum aluno com Hipertensão Arterial, esse lanche pode ser mantido.

7.3 – Diabetes *mellitus*

Se na escola se encontra algum aluno diabético, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Adoçante	5 ml
Abacate	60 g
Farinha de soja / Aveia	15 g

7.4 – Intolerância à Lactose

Se na escola se encontra algum aluno com Intolerância à Lactose, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite de soja/ 0% lactose	200 ml
Açúcar	10 g
Abacate	60 g
Farinha de soja / Aveia/	15 g

7.5 – Doença Celíaca

Se na escola se encontra algum aluno celíaco, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Açúcar	10 g
Abacate	60 g
Farinha de soja	15 g

8 – CANJICA

8.1 – Para alunos com ausência de restrições alimentares

Alimentos	Per capita (g/ml)
Milho para canjica	30 g
Açúcar	20 g
Leite	80 ml
Amido	5 g
Coco ralado	20 g
Farinha de soja / Aveia / Farinha Láctea	15 g

Modo de preparo:

- Cozinhar o milho em água;
- Escorrer a água e acrescentar o leite e o amido dissolvido;
- Adicionar a farinha de soja;
- Acrescentar açúcar e o coco;
- Deixar ferver até engrossar o caldo;

8.2 – Hipertensão Arterial

Se na escola existir algum aluno com Hipertensão Arterial, esse lanche pode ser mantido.

8.3 – Diabetes *mellitus*

Se na escola se encontra algum aluno diabético, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Milho para canjica	30 g
Adoçante*	5 g

Leite	80 ml
Coco ralado*	20 g
Farinha de soja / Aveia	15 g

*Verificar se o adoçante pode ser levado ao fogão/forno (ver rótulo do produto)

*Verificar no rótulo se não contem açúcar.

8.4 – Intolerância à Lactose

Se na escola se encontra algum aluno com Intolerância à Lactose, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Milho para canjica	30 g
Açúcar	20 g
Leite de soja/ 0%lactose	80 ml
Coco ralado	20 g
Farinha de soja / aveia	15 g

8.5 – Doença Celíaca

Se na escola existir algum aluno celíaco, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Milho para canjica	30 g
Açúcar	20 g
Leite	80 ml
Coco ralado	20 g
Farinha de soja	15 g

9 – ARROZ DOCE

9.1 – Para alunos com ausência de restrições alimentares

Alimentos	Per capita (g/ml)
Arroz	60 g
Leite	200 ml
Açúcar	20 g
Farinha de soja / Aveia / Farinha Láctea	15 g

Modo de preparo:

- Cozinhar o arroz em água por 20 minutos;
- Escorrer a água e acrescentar o leite;
- Acrescentar o açúcar e a farinha de soja, e deixar em fervera por 10 minutos.

9.2 – Hipertensão Arterial

Se na escola existir algum aluno com Hipertensão Arterial, esse lanche pode ser mantido.

9.3 – Diabetes *mellitus*

Se na escola se encontra algum aluno diabético, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Arroz	60 g
Leite	200 ml
Adoçante*	5 g
Farinha de soja / aveia	15 g

*Verificar se o adoçante pode ser levado ao fogão/forno (ver rótulo do produto)

9.4 – Intolerância à Lactose

Se na escola se encontra algum aluno com Intolerância à Lactose, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Arroz	60 g
Leite de soja / 0% lactose	200 ml
Açúcar	20 g
Farinha de soja / aveia	15 g

9.5 – Doença Celíaca

Se na escola existir algum aluno celíaco, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Arroz	60 g
Leite	200 ml
Açúcar	20 g
Farinha de soja	15 g

10 – PÃO ABOBRINHA COM SUCO DE GOIABA

10.1 – Para alunos com ausência de restrições alimentares

Alimentos	Per capita (g/ml)
Pão abobrinha	
Abobrinha picada	55 g
Água	30 ml
Cebola	3 g
Ovo	10 g
Fermento em pó	1 g
Sal	1 g
Açúcar	5 g
Óleo	6 ml
Farinha de trigo	70 g
Suco de goiaba*	
Goiaba	20 g
Açúcar	15 g

*Pode ser polpa, fruta ou concentrado.

Modo de Preparo:

Pão de abobrinha:

- Bater a abobrinha com água no liquidificador;
- Adicionar a cebola, ovos, fermento, sal, açúcar, óleo e bater novamente;
- Retirar do liquidificador e juntar a farinha amassando até ficar uma massa lisa que desgrude das mãos;
- Deixar crescer até dobrar de volume. Fazer os pães no formato desejado e levar para assar.

Suco de goiaba:

- Bater a goiaba e o açúcar no liquidificador e servir frio.

10.2 – Hipertensão Arterial

Se na escola existir algum aluno com Hipertensão Arterial, esse lanche pode ser mantido, porém a per capita do sal deverá ser equivalente a 0,5 g.

10.3 – Diabetes *mellitus*

Se na escola se encontra algum aluno diabético, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Pão abobrinha	
Abobrinha picada	55 g
Água	30 ml
Cebola	3 g
Ovo	10 g
Fermento em pó	1 g
Sal	1 g
Adoçante*	5 g
Óleo	6 ml
Farinha de trigo	70
Suco de goiaba	
Goiaba*	20 g
Adoçante	5 ml

*Verificar se o adoçante pode ser levado ao fogão/forno (ver rótulo do produto);

*Pode ser polpa, fruta ou concentrado.

10.4 – Intolerância à Lactose

Se na escola se encontra algum aluno com Intolerância à Lactose, esse lanche pode ser mantido.

10.5 – Doença Celíaca

Se na escola se encontra algum aluno celíaco, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Pão abobrinha	
Abobrinha picada	55 g
Água	30 ml
Cebola	3 g
Ovo	10 g
Fermento em pó	1 g
Sal	1 g
Açúcar	5 g
Óleo	6 ml
Farinha de milho / arroz	70 g
Suco de goiaba	
Goiaba	20 g
Açúcar	15 g

11 – BOLO SIMPLES E LEITE ACHOCOLATADO

11.1 – Para alunos com ausência de restrições alimentares

Alimentos	Per capita (g/ml)
Massa de bolo	
Ovo	13 g
Açúcar	10 g
Leite	30 ml
Margarina	3 g
Farinha de trigo	20 g
Farinha de soja	10 g
Fermento químico	1 g
Leite achocolatado	
Leite	200 ml
Achocolatado	15 g
Açúcar	5 g

Modo de preparo:

- Bater tudo no liquidificador;
- Colocar em uma forma untada com margarina e enfarinhada;
- Assar em forno pré - aquecido por 45 minutos;
- Servir com o achocolatado.

11.2 – Hipertensão Arterial

Se na escola se encontra algum aluno com Hipertensão Arterial, esse lanche pode ser mantido, porém a per a margarina deve ser sem sal.

11.3 – Diabetes *mellitus*

Se na escola existir algum aluno diabético, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Massa de bolo	
Ovo	13 g
Adoçante*	10 g
Leite	30 ml
Margarina	3 g
Farinha de trigo	20 g
Farinha de soja	10 g
Fermento químico	1 g
Leite com adoçante *	
Leite	200 ml
Adoçante	5 ml

*Verificar se o adoçante pode ser levado ao fogão/forno (ver rótulo do produto);

*Pode ser acrescentado o achocolatado diet.

11.4 – Intolerância à Lactose

Se na escola se encontra algum aluno com Intolerância à Lactose, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Massa de bolo	
Ovo	13 g
Açúcar	10 g
Leite de soja / Leite 0% lactose	30 ml
Margarina sem leite	3 g
Farinha de trigo	20 g
Farinha de soja	10 g
Fermento químico	1 g
Leite achocolatado	
Leite de soja / Leite 0% lactose	200 ml
Achocolatado*	15 g
Açúcar	5 g

*Verificar no rotulo se não contém leite.

11.5 – Doença Celíaca

Se na escola se encontra algum aluno celíaco, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Massa de bolo	
Ovo	13 g
Açúcar	10 g
Leite	30 ml
Margarina	3 g
Farinha de arroz	20 g
Farinha de soja	10 g
Fermento químico	1 g

Leite achocolatado	
Leite	200 ml
Achocolatado*	15 g
Açúcar	5 g

*Achocolatado contendo malte na composição não pode ser utilizado. Verificar no rótulo antes.

12 – SALADA* DE FRUTAS

12.1 - Para alunos com ausência de restrições alimentares

Alimentos	Per capita (g/ml)
Banana	50 g
Maçã	50 g
Mamão	50 g
Laranja	50 g
Melancia	50 g
Abacaxi	50 g
Goiaba	50 g
Manga	50 g

*Sempre que for escolhida a preparação salada de frutas, deve-se enriquecer com farinha de soja, aveia, Neston, farinha láctea ou similar.

Modo de Preparo:

- Descascar e picar as frutas;
- Misturar tudo e servir

Observações:

- Não é necessária a adaptação do cardápio para alunos portadores de Hipertensão Arterial e Intolerância à Lactose;
- Para alunos diabéticos, priorizar o enriquecimento apenas com farinha de soja e/ou aveia;
- Para alunos celíacos, enriquecer apenas com farinha de soja.

13 – TORTA DE LEGUMES

13.1 – Para alunos com ausência de restrições alimentares

Alimentos	Per capita (g/ml)
Massa da torta	
Fermento químico em pó	1 g
Queijo ralado	4 g
Farinha de trigo	30 g
Óleo de soja	4 ml
Ovos	5 g
Sal	0,5 g
Leite	20 ml
Recheio da torta	
Milho verde in natura	20 g
Tomate	20 g
Batata	20 g
Cenoura	20 g
Cebolinha verde	3 g
Salsinha	3 g
Óleo	2 ml
Sal	1 g
Carne moída	20 g
PVT	10 g

Modo de preparo:

- Hidratar a PVT e reservar.
- Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador (exceto a farinha);
- Colocar a farinha em uma tigela e acrescentar a mistura do liquidificador;

- Refogar a carne moída junto com o PVT, a cenoura e o restante dos temperos. Untar uma assadeira média, colocar a metade da massa, por cima o recheio e cobrir com o restante da massa;
- Levar ao forno pré-aquecido.

13.2 – Hipertensão Arterial

Se na escola se encontra algum aluno com Hipertensão Arterial, esse lanche pode ser mantido, porém a per capita do sal deverá ser equivalente a 0,5 g.

13.3 – Diabetes *mellitus*

Se na escola existir algum aluno diabético, essa refeição pode ser mantida.

13.4 – Intolerância à Lactose

Se na escola se encontra algum aluno com Intolerância à Lactose, essa refeição precisa ser alterada, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Massa da torta	
Fermento químico em pó	1 g
Farinha de trigo	30 g
Óleo de soja	4 ml
Ovos	5 g
Sal	0,5 g
Leite de soja / 0% lactose	20 l
Recheio da torta	
Milho verde in natura	20 g
Tomate	20 g
Batata	20 g

Cenoura	20 g
Cebolinha verde	3 g
Salsinha	3 g
Óleo	2 ml
Sal	1 g
Carne moída	20 g
PVT	10 g

13.5 – Doença Celíaca

Se na escola se encontra algum aluno celíaco, essa refeição precisa ser alterada, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Massa da torta	
Fermento químico em pó	1 g
Queijo ralado	4 g
Farinha de milho /arroz	30 g
Óleo de soja	4 ml
Ovos	5 g
Sal	0,5 g
Leite	20 ml
Recheio da torta	
Milho verde in natura	20 g
Tomate	20 g
Batata	20 g
Cenoura	20 g
Cebolinha verde	3 g
Salsinha	3 g
Óleo	2 ml
Sal	1 g
Carne moída	20 g
PVT	10 g

14 - ARROZ COM QUIBEBE E MOLHO DE CARNE

14.1 – Para alunos com ausência de restrições alimentares

Alimentos	Per capita (g/ml)
Mandioca	80 g
Alho	2 g
Arroz	60 g
Carne bovina (moída)	50 g
Cebola	15 g
Cheiro verde	7 g
Extrato de tomate	5 g
Óleo	6 ml
Sal	1g
Tomate	20 g

Modo de preparo:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume.
- Aquecer o óleo e refogar a carne com os temperos até dourar;
- Colocar um pouco de água e deixar cozinhar;
- Colocar a mandioca, refogar mais um pouco. Colocar água e esperar o cozimento da mandioca;
- Servir o arroz, o feijão, o quibebe.

14.2 – Hipertensão Arterial

Se na escola se encontra algum aluno com Hipertensão Arterial, esse lanche pode ser mantido, porém o extrato de tomate deve ser trocado pelo tomate in natura e a per capita do sal deverá ser equivalente a 0,5 g.

14.3 – Diabetes *mellitus*

Se na escola existir algum aluno diabético, essa refeição precisa ser alterada, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Mandioca	50 g
Alho	2 g
Carne bovina (moída)	50 g
Cebola	15 g
Cheiro verde	7 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g
Tomate	20 g

14.4 – Intolerância à Lactose

Se na escola se encontra algum aluno com Intolerância à Lactose, essa refeição pode ser mantida.

14.5 – Doença Celíaca

Se na escola se encontra algum aluno celíaco, essa refeição pode ser mantida.

15 – ESCALDADO DE FUBÁ COM COSTELA SUÍNA, ARROZ, ABÓBORA COZIDA E SOBREMESA (FRUTA)

15.1 – Para alunos com ausência de restrições alimentares

Alimentos	Per capita (g/ml)
Abóbora kabutiá	60 g
Alho	1 g
Arroz	60 g
Cebola	5 g
Cebolinha verde	3 g
Costela suína	60 g
Fruta	50 g
Fubá	40 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g

Modo de preparo:

- Preparar arroz como de costume;
- Picar e cozinhar a abóbora;
- Refogar e cozinhar a costela picada e temperada até o ponto adequado;
- Acrescentar água e o fubá e deixar ferver;
- Salpicar com cebolinha verde;
- Servir o arroz, a abóbora, o escaldado de fubá com costela suína e uma fruta como sobremesa.

15.2 – Hipertensão Arterial

Se na escola se encontra algum aluno com Hipertensão Arterial, esse lanche pode ser mantido, porém a per capita do sal deverá ser equivalente a 0,5 g.

15.3 – Diabetes *mellitus*

Se na escola existir algum aluno diabético, essa refeição precisa ser alterada, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	1 g
Cebola	5 g
Cebolinha verde	3 g
Costela suína	60 g
Fruta	50 g
Fubá	40 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g

15.4 – Intolerância à Lactose

Se na escola se encontra algum aluno com Intolerância à Lactose, essa refeição pode ser mantida.

15.5 – Doença Celíaca

Se na escola se encontra algum aluno celíaco, essa refeição pode ser mantida.

16 – MOQUECA DE PEIXE, ARROZ, CENOURA COZIDA E FRUTA (SOBREMESA)**16.1 – Para alunos com ausência de restrições alimentares**

Alimentos	Per capita (g/ml)
Cenoura	50 g
Alho	1 g
Arroz	60 g
Tomate	20 g
Fruta	50 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g
Peixe	50 g
Cebola	5 g
Pimentão	2 g
Cheiro verde	1 g

Modo de preparo:

- Preparar o arroz como de costume;
- Picar o tomate (em rodela);
- Picar e cozinhar a cenoura;
- Colocar o óleo numa panela e cobrir todo o fundo com as rodela de tomate;
- Colocar os filés de peixe e os temperos (sal, alho, cebola e pimentão);
- Cobrir com água fervente. Levar ao fogo baixo, com a panela semitampada. Quando estiver cozido, salpicar o cheiro verde;
- Servir o arroz, a moqueca de peixe, cenoura cozida e uma fruta como sobremesa.

16.2 – Hipertensão Arterial

Se na escola se encontra algum aluno com Hipertensão Arterial, esse lanche pode ser mantido, porém a per capita do sal deverá ser equivalente a 0,5 g.

16.3 – Diabetes *mellitus*

Se na escola existir algum aluno diabético, essa refeição pode ser mantida.

16.4 – Intolerância à Lactose

Se na escola se encontra algum aluno com Intolerância à Lactose, essa refeição pode ser mantida.

16.5 – Doença Celíaca

Se na escola se encontra algum aluno celíaco, essa refeição pode ser mantida.

17 – CUZCUZ DE PANELA COM LEITE QUEIMADO

17.1 – Para alunos com ausência de restrições alimentares

Alimentos	Per capita (g/ ml)
Fubá	50 g
Açúcar	4 g
Margarina	5 g
Muçarela	10 g
Leite com açúcar queimado	
Leite	120 ml
Açúcar	15 g

Modo de preparo:

- Levar a margarina ao fogo para derreter;
- Umedecer o fubá com água e colocar na panela com a margarina derretida;
- Acrescentar água aos poucos, até o fubá ficar fofo e solto;
- Acrescentar o açúcar e a muçarela, abafar para que o queijo derreta.

Leite com açúcar queimado:

- Aquecer o açúcar em uma panela até que fique dourado, adicionar o leite.

17.2 – Hipertensão Arterial

Se na escola se encontra algum aluno com Hipertensão Arterial, esse lanche pode ser mantido, porém a margarina deve ser sem sal.

17.3 – Diabetes *mellitus*

Se na escola existir algum aluno diabético, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ ml)
Fubá	50 g
Adoçante*	4 g
Margarina	5 g
Muçarela	10 g
Leite adoçado	
Leite	120 ml
Adoçante*	5 ml

*Verificar se o adoçante pode ser levado ao fogão/forno (ver rótulo do produto)

17.4 – Intolerância à Lactose

Se na escola se encontra algum aluno com Intolerância à Lactose, esse lanche precisa ser alterado, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ ml)
Fubá	50 g
Açúcar	4 g
Margarina sem leite	5 g
Leite adoçado	
Leite de soja / 0% lactose	120 ml
Açúcar	5 g

17.5 – Doença Celíaca

Se na escola se encontra algum aluno celíaco, esse lanche pode ser mantido.

18 – ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS DE SOJA E SALADA**18.1 – Para alunos com ausência de restrições alimentares**

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alface	30 g
Alho	1g
Arroz	60 g
Proteína de Soja*	50 g
Cebola	20 g
Cheiro verde	20 g
Farinha de trigo	30 g
Feijão	40 g
Óleo	6 ml
Sal	1,0 g
Ovo	10 g
Tomate	60 g

*Carne de Soja

Modo de preparo:

- Preparar o arroz, o feijão e o molho de tomate como de costume;
- Picar a alface e o tomate para a salada;
- Colocar a soja em água morna (quantidade suficiente para cobrir) e hidratar, por 10 minutos;
- Espremer a soja para retirar a água e misturar o ovo, a farinha, a cebola, o cheiro verde e o sal. Modelar as almôndegas e colocar no molho de tomate para cozinhar;
- Servir com o arroz, o feijão e a salada.

18.2 – Hipertensão Arterial

Se na escola se encontra algum aluno com Hipertensão Arterial, esse lanche pode ser mantido, porém a per capita do sal deverá ser equivalente a 0,5 g.

18.3 – Diabetes *mellitus*

Se na escola existir algum aluno diabético, essa refeição precisa ser alterada, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alface	30 g
Alho	1g
Arroz	40 g
Proteína de Soja*	50 g
Cebola	20 g
Cheiro verde	20 g
Farinha de soja	30 g
Feijão	40 g
Óleo	6 ml
Ovo	10 g
Tomate	60 g

*Carne de Soja

18.4 – Intolerância à Lactose

Se na escola se encontra algum aluno com Intolerância à Lactose, essa refeição pode ser mantida.

18.5 – Doença Celíaca

Se na escola se encontra algum aluno celíaco, essa refeição pode ser mantida.

19 – ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA E POLENTA À JARDINEIRA

19.1 – Para alunos com ausência de restrições alimentares

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	2 g
Arroz	60 g
Colorau	2 g
Carne Bovina (moída)	40 g
Cenoura	30 g
Feijão	40 g
Fubá	40 g
Óleo	6 ml
Vagem	30 g
Sal	1 g

Modo de preparo:

- Preparar o arroz, o feijão e a polenta como de costume;
- Picar a cenoura e a vagem. Cozinhar e acrescentar o extrato de tomate, formando um molho para a polenta;
- Refogar a carne com os temperos e o colorau;
- Misturar o molho dos legumes com a carne;
- Colocar a polenta em um tabuleiro e cobrir com o molho de legumes e com a carne;
- Servir o arroz, o feijão e a polenta com a carne moída.

19.2 – Hipertensão Arterial

Se na escola se encontra algum aluno com Hipertensão Arterial, essa refeição pode ser mantida, porém a per capita do sal deverá ser equivalente a 0,5 g.

19.3 – Diabetes *mellitus*

Se na escola existir algum aluno diabético, essa refeição precisa ser alterada, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	2 g
Arroz	40 g
Colorau	2 g
Carne Bovina (moída)	40 g
Cenoura	20 g
Feijão	40 g
Fubá	40 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g
Vagem	30 g

19.4 – Intolerância à Lactose

Se na escola se encontra algum aluno com Intolerância à Lactose, essa refeição pode ser mantida.

19.5 – Doença Celíaca

Se na escola se encontra algum aluno celíaco, essa refeição pode ser mantida.

20 – ARROZ, FEIJÃO, PURÊ DE BATATAS, FRANGO ASSADO

20.1 – Para alunos com ausência de restrições alimentares

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	2 g
Arroz	60 g
Batata	60 g
Cebola	20 g
Colorau	2 g
Feijão	40 g
Carne de Frango (coxa/sobrecoxa)	70 g
Leite Integral	30 ml
Margarina	2 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g

Modo de preparo:

- Preparar o arroz, o feijão e o purê de batatas como de costume;
- Temperar o frango e levar ao forno para assar. Se preferir, preparar cozido, com caldo;
- Servir o arroz, o feijão, o frango e o purê

20.2 – Hipertensão Arterial

Se na escola se encontra algum aluno com Hipertensão Arterial, essa refeição pode ser mantida, porém a per capita do sal deverá ser equivalente a 0,5 g.

20.3 – Diabetes *mellitus*

Se na escola existir algum aluno diabético, esse lanche pode ser mantido, porém a per capita do arroz deverá ser equivalente a 40 g.

20.4 – Intolerância à Lactose

Se na escola se encontra algum aluno com Intolerância à Lactose, essa refeição precisa ser alterada, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	2 g
Arroz	60 g
Batata	60 g
Cebola	20 g
Colorau	2 g
Feijão	40 g
Carne de Frango (coxa/sobrecoxa)	70 g
Leite de soja / Leite 0% lactose	30 ml
Margarina sem leite	2 g
Óleo	6 ml
Sal	1g

20.5 – Doença Celíaca

Se na escola se encontra algum aluno celíaco, essa refeição pode ser mantida.

21 – RISOTO COM CARNE SUÍNA, PURÊ DE ABÓBORA E SOBREMESA (FRUTA)

21.1 – Para alunos com ausência de restrições alimentares

Alimentos	Per capita (g/ml)
Abóbora	100 g
Alho	1 g
Arroz	60 g
Carne suína	60 g
Cebola	5 g
Fruta	50 g
Leite	10 ml
Óleo	6 ml
Sal	1 g

21.2 – Hipertensão Arterial

Se na escola se encontra algum aluno com Hipertensão Arterial, essa refeição pode ser mantida, porém a per capita do sal deverá ser equivalente a 0,5 g.

21.3 – Diabetes *mellitus*

Se na escola existir algum aluno diabético, esse lanche pode ser mantido, porém a per capita do arroz deverá ser equivalente a 40 g e da abóbora 60g.

21.4 – Intolerância à Lactose

Se na escola se encontra algum aluno com Intolerância à Lactose, essa refeição precisa ser alterada, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Abóbora	100 g
Alho	1 g
Arroz	60 g
Carne suína	60 g
Cebola	5 g
Fruta	50 g
Leite de soja / Leite 0% lactose	10 ml
Óleo	6 ml
Sal	1 g

21.5 – Doença Celíaca

Se na escola se encontra algum aluno celíaco, essa refeição pode ser mantida.

22 – BAIÃO DE DOIS

22.1 – Para alunos com ausência de restrições alimentares

Alimento	Per capita (g/ml)
Feijão	30 g
Óleo	6 ml
Cebola	3 g
Alho	2 g
Arroz	70 g
Açafrão	1 g
Sal	1 g

Modo de preparo:

- Cozinhar o feijão e reservar;
- Refogar o arroz com os temperos;
- Acrescentar o feijão cozido, refogar e adicionar água fervente;
- Deixar cozinhar até ficar macio;
- Servir.

22.2 – Hipertensão Arterial

Se na escola se encontra algum aluno com Hipertensão Arterial, essa refeição pode ser mantida, porém a per capita do sal deverá ser equivalente a 0,5 g.

22.3 – Diabetes *mellitus*

Se na escola existir algum aluno diabético, esse lanche pode ser mantido, porém a per capita do arroz deverá ser equivalente a 50 g.

22.4 – Intolerância à Lactose

Se na escola se encontra algum aluno com Intolerância à Lactose, essa refeição pode ser mantida.

22.5 – Doença Celíaca

Se na escola se encontra algum aluno celíaco, essa refeição pode ser mantida.

23 – CALDO DE OVOS E TORRADA**23.1 – Para alunos com ausência de restrições alimentares**

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	1 g
Óleo	6 ml
Farinha de mandioca	35 g
Extrato de tomate	5 g
Cebola	5 g
Sal	1 g
Cheiro verde	10 g
Proteína de soja texturizada	20 g
Ovos	45 g
Torrada	12 g

Modo de preparo:

- Lavar e higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reserve;
- Refogue a proteína de soja texturizada, o extrato de tomate e os temperos (alho, cebola, cheiro verde) em seguida coloque água suficiente, deixe ferver e junte os ovos quebrados;
- Deixe cozinhar por 5 minutos e misture os ovos ao caldo;
- À parte, despeje a farinha em uma vasilha, adicionando água aos poucos, até dissolver a farinha;
- Misture a farinha dissolvida, ao caldo de ovos, mexendo sempre;
- Deixe cozinhar por algum tempo;

23.2 – Hipertensão Arterial

Se na escola se encontra algum aluno com Hipertensão Arterial, esse lanche pode ser mantido, porém a per capita do sal deverá ser equivalente a 0,5 g e o extrato de tomate devesa ser substituído por tomate.

23.3 – Diabetes *mellitus*

Se na escola existir algum aluno diabético, essa refeição pode ser mantida.

23.4 – Intolerância à Lactose

Se na escola se encontra algum aluno com Intolerância à Lactose, essa refeição pode ser mantida.

23.5 – Doença Celíaca

Se na escola se encontra algum aluno celíaco, essa refeição pode ser mantida,poem com a retirada da torrada.

24 - ARROZ, ESTROGONOFE DE FRANGO E BATATA PALHA**24.1 - Para alunos com ausência de restrições alimentares**

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	2 g
Arroz	60 g
Batata palha	30 g
frango	40 g
Cebola	10 g
Cheiro verde	3 g
Extrato de tomate	15 g
Farinha de trigo	10 g
Leite	20 ml
Óleo	6 ml
Sal	1g

Modo de preparo:

- Preparar o arroz como de costume;
- Cozinhar o frango com os temperos. Desfiar e deixar cozinhar com o extrato de tomate, formando um molho;
- Dissolver a farinha de trigo no leite e acrescentar ao molho;
- Cozinhar até engrossar o caldo;
- Servir o arroz, a batata palha e o estrogonofe.

24.2 – Hipertensão Arterial

Se na escola se encontra algum aluno com Hipertensão Arterial, essa refeição pode ser mantida, porém a per capita do sal deverá ser equivalente a 0,5 g.

24.3 - Diabetes *mellitus*

Se na escola se encontra algum aluno diabético, esse lanche pode ser mantido, porém a per capita do arroz deverá ser equivalente a 40 g e a batata palha não deve ser oferecida.

24.4 - Intolerância à Lactose

Se na escola se encontra algum aluno com intolerância a lactose, essa refeição precisa ser alterada, conforme especificação abaixo

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	2 g
Arroz	60 g
Batata palha	30 g
frango	40 g
Cebola	10 g
Cheiro verde	3 g
Extrato de tomate	15 g
Farinha de trigo	10 g
Leite 0 % lactose	20 ml
Óleo	6 ml
Sal	1 g

24.5 - Doença Celíaca

Se na escola se encontra algum aluno celíaco, essa refeição precisa ser alterada, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	2 g
Arroz	60 g
Batata palha*	30 g

Frango	40 g
Cebola	10 g
Cheiro verde	3 g
tomate	15 g
Maisena	10 g
Leite 0 % lactose	20 ml
Óleo	6 ml
Sal	1 g

*Verificar no rótulo se não contem glúten.

25 - FAROFA DE OVO E FRUTA – MELANCIA**25.1 - Para alunos com ausência de restrições alimentares**

Alimento	Per capita (g/ml)
Ovos	50
Farinha	50
Tomate	10
Cheiro verde	03
Cebolinha	05
Óleo	05
Alho	02
Cebola	01
Melancia	150
Sal	01

Modo de preparo:

- Picar o tomate em cubos;
- Aquecer o óleo e os temperos;
- Levar ao fogo os ovos, mexer bem para não queimar;
- Adicionar a farinha e misturar bem;
- Servir a farofa acompanhada com a melancia.

25.2 - Hipertensão Arterial

Se na escola se encontra algum aluno com Hipertensão Arterial, essa refeição pode ser mantida, porém a per capita do sal deverá ser equivalente a 0,5 g.

25.3 - Diabetes mellitus

Se na escola se encontra algum aluno diabético, esse lanche pode ser mantido, porém a per capita da melancia deverá ser equivalente a 80 g.

25.4 - Intolerância a lactose

Se na escola se encontra algum aluno com Intolerância à Lactose, essa refeição pode ser mantida.

25.5 - Doença celíaca

Se na escola se encontra algum aluno celíaco, essa refeição precisa ser alterada, conforme especificação abaixo:

Alimento	Per capita (g/ml)
Ovos	50
Farinha de milho	50
Tomate	10
Cheiro verde	03
Cebolinha	05
Óleo	05
Alho	02
Cebola	01
Melancia	80
Sal	01

26 - MACARRÃO COM SARDINHA**26.1 - Para alunos com ausência de restrições alimentares**

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	1 g
Beterraba	25 g
Óleo	3 ml
Sal	1 g
Macarrão	40 g
Extrato de tomate	5 g
Sardinha	35 g
Cebola	5 g
Cheiro verde	3 g
Colorau	1,5 g

Modo de preparo:

- Cozinhar o macarrão em água com óleo;
- Higienizar a beterraba, o cheiro verde e a cebola. Ralar a beterraba e picar o cheiro verde, a cebola em cubos;
- Refogar a sardinha com os temperos, a cebola, o colorau, acrescentar o a beterraba e deixar engrossar;
- Misturar o molho ao macarrão cozido, salpicar o cheiro verde e servir.

26.2- Hipertensão Arterial

Se na escola se encontra algum aluno com Hipertensão Arterial, essa refeição precisa ser alterada, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	1 g
Beterraba	25 g
Óleo	3 ml
Sal	0,5 g

Macarrão	40 g
tomate	5 g
Peixe*	35 g
Cebola	5 g
Cheiro verde	3 g
Colorau	1,5 g

*Não utilizar a sardinha, pois a mesma é rica em sódio. Pode se trocar o peixe por outro tipo de carne (PVT, carne bovina, frango)

26.3 - Diabetes *mellitus*

Se na escola se encontra algum aluno diabético, esse lanche pode ser mantido, porém a beterraba não deve ser oferecida.

26.4- Intolerância a lactose

Se na escola se encontra algum aluno com Intolerância à Lactose, essa refeição pode ser mantida.

26.5 - Doença celíaca

Se na escola se encontra algum aluno celíaco, essa refeição precisa ser alterada, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	1 g
Óleo	3 ml
Sal	1 g
Macarrão *	40 g
tomate	5 g
Sardinha	35 g
Cebola	5 g
Cheiro verde	3 g
Colorau	1,5 g

*Verificar no rótulo se o macarrão é livre de glúten

27 - CARNE SECA COM MANDIOCA, ARROZ BRANCO, SALADA E SOBREMESA (FRUTA)**27.1 - Para alunos com ausência de restrições alimentares**

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	1 g
Arroz	60 g
Tomate	20 g
Óleo	3 ml
Sal	1 g
Mandioca	25 g
Extrato de tomate	5 g
Carne seca	10 g
Cebola	5 g
Fruta	50 g

Modo de preparo:

- Deixar a carne-seca de molho de véspera;
- Preparar o arroz como de costume;
- Picar alface e o tomate (salada);
- Cozinhar a mandioca;
- Escorrer a carne, picar, e refogar com os temperos;
- Acrescentar o molho de tomate, água e cozinhar por alguns minutos;
- Acrescentar a mandioca cozida e o cheiro verde;
- Servir o arroz, a carne seca com mandioca, a salada e uma fruta como sobremesa.

27.2 - Hipertensão Arterial

Se na escola se encontra algum aluno com Hipertensão Arterial, esse lanche pode ser mantido, porém a per capita do sal deverá ser equivalente a 0,5 g, o extrato de tomate deve ser substituído por tomate e a carne seca deveser substituída por outra carne.

27.3 - Diabetes *mellitus*

Se na escola se encontra algum aluno diabético, esse lanche pode ser mantido, porém a per capita do arroz deverá ser equivalente a 40 g.

27.4 - Intolerância a lactose

Se na escola se encontra algum aluno com Intolerância à Lactose, essa refeição pode ser mantida.

27.5 - Doença celíaca

Se na escola se encontra algum aluno celíaco, essa refeição pode ser mantida.

28 - FEIJÃO TROPEIRO

28.1- Para alunos com ausência de restrições alimentares

Alimentos	Per capita (g/ml)
Linguiça calabresa	30 g
Farinha de mandioca	40 g
Feijão	30 g
Óleo	6 ml
Cheiro verde	5 g
Couve	20 g
Sal	1 g

Modo de preparo:

- Cozinhar o feijão;
- Refogar a linguiça calabresa com os temperos;
- Acrescentar o feijão, a farinha de mandioca e a couve.

28.2 - Hipertensão Arterial

Se na escola se encontra algum aluno com Hipertensão Arterial, essa refeição precisa ser alterada, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Linguiça de frango / porco	30 g
Farinha de mandioca	40 g
Feijão	30 g
Óleo	6 ml
Cheiro verde	5 g
Couve	20 g
Sal	0,5 g

28.3 - Diabetes mellitus

Se na escola se encontra algum aluno diabético, essa refeição precisa ser alterada, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Linguiça calabresa	30 g
Farinha de mandioca	30 g
Feijão	30 g
Óleo	6 ml
Cheiro verde	5 g
Couve	20 g
Sal	1 g

28.4 - Intolerância a lactose

Se na escola se encontra algum aluno com Intolerância à Lactose, essa refeição pode ser mantida.

28.5 - Doença celíaca

Se na escola se encontra algum aluno celíaco, essa refeição precisa ser alterada, conforme especificação abaixo:

Alimentos	Per capita (g/ml)
Linguiça calabresa	30 g
Farinha de milho	30 g
Feijão	30 g
Óleo	6 ml
Cheiro verde	5 g
Couve	20 g
Sal	1 g

REFERÊNCIAS

Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. **Legislação de boas práticas de fabricação.** Disponível em: <<http://www.anvisa.gov.br/alimentos/bpf.htm>>. Acesso em: nov., 2014.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Agrário. **Sugestões de Cardápios.** Disponível em: <<http://comunidades.mda.gov.br/portal/saf/programas/alimentacaoescolar/4317474>>. Acesso em: nov., 2014.

BRASIL. **Resolução nº 26, de 17 de junho de 2013.** Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar da educação básica no Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Disponível em: <<http://www.emater.df.gov.br/sites/200/229/00001691.pdf>>. Acesso em: nov., 2014.

CARVALHO, R. C; GALEAZZI, M. A. M. **Apostila controle de qualidade e planejamento de cardápios** – Programa Nacional de Alimentação Escolar. Brasília, 2001.

JESUS, V. M. **Cardápios da alimentação escolar** – PROETI / Mais Educação. Secretaria do Estado de Educação / Minas gerais, 2011.

Silva SMCS, Bernardes SM. **Cardápio: guia prático para a elaboração.** São Paulo: Roca, 2008.

UNICAMP. **Tabela de composição dos alimentos - TACO.** 4. ed revisada e ampliada (2011) 164p. Disponível em: <<http://www.unicamp.br/nepa/taco/tabela.php?ativo=tabela>>. Acesso em: nov., 2014.

APÊNDICE – Manual de orientação sobre a alimentação escolar para alunos com Intolerância à Lactose, Diabetes, Hipertensão e Doença Celíaca.



Intolerância a lactose

A lactose é o açúcar predominante no leite e também presente em seus derivados. A Intolerância à lactose é a diminuição da capacidade de degradar esse açúcar e ocorre devido à redução na atividade da enzima lactase. Essa é uma enzima presente na mucosa intestinal, responsável pela degradação da lactose para então ser absorvida.

O que causa a intolerância à lactose?

A intolerância pode ser causada por:

- Deficiência congênita – por um problema genético, a criança nasce sem condições de produzir lactase (forma rara, mas crônica);
- Deficiência primária – diminuição natural e progressiva na produção de lactase a partir da adolescência e até o fim da vida (forma mais comum);
- Deficiência secundária – a produção de lactase é afetada por doenças intestinais, como diarreias, síndrome do intestino irritável, doença de Crohn, doença celíaca, ou alergia à proteína do leite, por exemplo. Nesses casos, a intolerância pode ser temporária e desaparecer com o controle da doença de base.

Quais os principais sintomas da intolerância à lactose?

Os sintomas típicos da patologia que incluem: dor abdominal, inchaço, flatulência, diarreia e em alguns casos náuseas e vômitos. Pode haver também constipação. Esses sintomas podem variar isso vai depender da tolerância individual de cada um.

Qual o tratamento para intolerância à lactose?

No início Suspenda a ingestão de leite e derivados da dieta a fim de promover o alívio dos sintomas.



Depois, esses alimentos devem ser reintroduzidos aos poucos até identificar a quantidade máxima que o organismo suporta sem manifestar sintomas adversos.

Observação: A exclusão total e definitiva da lactose da dieta não é aconselhada, especialmente em crianças, pois pode acarretar prejuízo em outros nutrientes, principalmente o cálcio.

Como orientar a alimentação dos intolerantes à lactose no âmbito escolar?

Ao receber um aluno com diagnóstico de intolerância à lactose:

- Questionar sobre sua tolerância individual, que pode ser identificada junto a um médico, preferencialmente o profissional que o diagnosticou. Essa informação é importante para a pessoa com intolerância à lactose, que poderão adequar as quantidades do açúcar na alimentação do intolerante.
- Se informada dos principais sintomas e níveis de tolerância dos escolares com diagnóstico da doença, uma vez que poderá adequar suas preparações e trabalhar a educação alimentar e nutricional.

Objetivo: evitar o desenvolvimento dos sintomas, elaborar e executar nos cardápios especiais para os alunos com intolerância à lactose e fazer a inclusão social do escolar.

Tabela de teores de Lactose presente nos alimentos

Contém Lactose	Contém Baixo Teor de Lactose	Sem Lactose
Leite Condensado integral / desnatado	Leite com baixo teor de lactose	Leite condensado de soja
Creme de leite integral / desnatado	logurte com lactobacilos vivos	Creme de leite de soja
Leite integral /semi-desnatado / desnatado de vaca, cabra	Chocolate meio-amargo* / amargo*	Creme Vegetal (semelhante à margarina)
Chantilly	Margarina*	Doce de coco
logurte comum		Chantilly Vegetal
Requeijão		logurte à base de soja
Queijos frescos		Leite de soja
Queijos processados		Leite de cereais (arroz, aveia)
Barras de cereais com cobertura de chocolate		Leite de coco
Maionese industrializada*		Pão francês*
Achocolatados*		Pão de forma integral*
Pães para cachorro quente / cheeseburger*		Biscoitos integrais*
		Molho de tomates
		Massa para pastel

Biscoitos recheados	Tofu
Molhos para saladas*	Sorvetes de fruta*
Misturas para bolos	Cacau em pó
Preparo de pudins	Cereais matinais*

*Maionese industrializada – a maioria não é feita com leite, mas alguns produtos contêm leite em pó.

*Achocolatados – muitos são fabricados com leite em pó ou soro de leite em pó.

*Pães para cachorro quente ou cheeseburger – muitos são elaborados com leite, mas a quantidade usada no pão é pequena, dependendo do grau de intolerância pode não causar sintomas.

*Molhos para saladas – Muitos molhos para saladas são elaborados com queijo ou leite.

*Pão francês – de forma geral o pão francês não leva leite ou derivados, mas, mesmo usando, a quantidade é pequena e pode não causar sintomas para quem tem IL.

*Pão de forma integral / biscoitos integrais – a maioria dos pães e biscoitos integrais não leva leite em sua composição, mas é sempre importante verificar o rótulo do produto.

*Sorvetes de fruta – os sorvetes são geralmente elaborados apenas com suco de frutas, água e açúcar, mas atenção, pois alguns fabricantes adicionam leite ou creme de leite na composição. Verificar o rótulo.

*Cereais matinais – atenção principalmente para os cereais com chocolate ou açucarados. Alguns podem ser feitos com leite em pó.

DIABETES MELLITUS

O que ocorre no Diabetes mellitus?

O Diabetes é uma condição que torna o organismo incapaz de processar a glicose (açúcar). O hormônio chamado insulina, produzido pelo pâncreas, é responsável por converter a glicose em energia vital.



Quais são os tipos?

Os tipos mais frequentes de DM são:

- Diabetes Mellitus Insulina Dependente ou Tipo I: é a deficiência absoluta de insulina. É o tipo mais comum na infância e na adolescência, sendo que as pessoas com esse diagnóstico necessitam de injeção de insulina conforme orientação médica.
- Diabetes Mellitus Não Insulina Dependente ou Tipo II: DM tipo II: é mais comum em adultos, mas pode aparecer na adolescência, e está associada à obesidade.

Quais são os principais sintomas da doença?

É muito importante saber identificar se a criança apresenta sintomas de hiperglicemia ou hipoglicemia.

Hiperglicemia = níveis muito altos de glicose (açúcar) no sangue

Hipoglicemia = níveis muito baixos de glicose (açúcar) no sangue

Sintomas da Diabetes *Mellitus*

HIPERGLICEMIA	HIPOGLICEMIA
<ul style="list-style-type: none"> • Sede excessiva <ul style="list-style-type: none"> • Fadiga • Fraqueza • Urinar frequentemente • Visão embaçada pela hiperglicemia <ul style="list-style-type: none"> • Desidratação • Vômito • Dor abdominal 	<ul style="list-style-type: none"> • Tremedeira, tremores <ul style="list-style-type: none"> • Fome excessiva • Fadiga, sonolência • Palidez • Irritabilidade, choro <ul style="list-style-type: none"> • Tontura • Falta de concentração, dispersão. <ul style="list-style-type: none"> • Suor excessivo • Desmaio e perda de consciência <ul style="list-style-type: none"> • Falta de coordenação <ul style="list-style-type: none"> • Fala “pastosa” • Visão embaçada • Dor de cabeça • Nervosismo e ansiedade

O que deve ser feito em casos de hiper ou hipoglicemia?

HIPER: Em geral, não há necessidade de tratamento de emergência, mas é importante conversar com os pais da criança ou com seu (sua) cuidador (a) sobre o que fazer.

HIPO: É fundamental, no primeiro sinal de hipoglicemia, dar açúcar imediatamente, para ajudar a controlar o nível de glicemia (nível de açúcar no sangue).

Dê à criança uma das seguintes recomendações:

- 15 mL (3 colheres de chá) ou 3 tabletes de açúcar em ½ copo d'água;
 - 175 mL (3/4 xícara) de suco de fruta;
 - 15 mL (1 colher de sopa) de mel;
 - Balas que contêm açúcar.
- Espere 10-15 minutos. Se não houver melhora, repita o tratamento.
- Se faltar mais de uma hora para a próxima refeição, ou se a criança for fazer alguma atividade física, dê-lhe um pequeno lanche.

Não deixe a criança sozinha, até que ela esteja completamente recuperada e comunique a ocorrência aos pais!

Como deve ser a alimentação?

A alimentação de uma pessoa diabética deve ser saudável como a das demais pessoas. Porém, o diabético deve ficar ainda mais atento ao que come e à quantidade consumida.

Principais alimentos que aumentam o nível de glicose no sangue:

Açúcar de mesa, doces e refrigerantes são alguns bons exemplos!

Lembrar que os **carboidratos em geral** (como os presentes em pães, macarrão, arroz, milho, farinha, cará, inhame, mandioca, batata e, até mesmo, nas frutas) são convertidos em açúcar no organismo. Por isso, devem também ser consumidos com moderação!

Observação: O simples fato de o produto ser *diet* ou *light* não significa que pode ser consumido à vontade!

Fique atento ao consumo de fibras!

As fibras ajudam a controlar a glicose no sangue, sendo muito importante seu consumo pelos diabéticos. Um bom exemplo de alimentos ricos em fibras são os alimentos integrais!

Tabela de Orientações Alimentares

Alimentos	Conduta junto aos alunos com diabetes	Motivo
Gelatina; doce individual (goiabada, bananada, doce de leite, etc.)	Substituir por uma porção de fruta	Alimentos que contém açúcar devem ser evitados pelo indivíduo com diabetes
Açúcar	Não adicionar açúcar em nenhuma preparação, substituir por adoçante. Os melhores adoçantes para crianças são aqueles à base de sucralose e estévia.	Alimentos que contém açúcar devem ser evitados pelo indivíduo com diabetes
Sucos	Usar adoçante dietético para preparar suco de polpa, concentrado ou de fruta	Alimentos que contém açúcar devem ser evitados pelo indivíduo com diabetes
Macarrão; arroz; mistura de arroz com legumes ou carne; batata; cará; inhame; mandioca; mandioquinha; milho; farinha (em qualquer tipo de preparação)	Se a criança almoçar em casa, deve-se adotar o seguinte procedimento: Oferecer metade do porcionamento destes itens na unidade escolar. Se a criança almoçar na escola deve ser colocado no prato somente o porcionamento total de um	São fontes de glicose.

	<p>desses tipos de alimentos. Não oferecer, na mesma refeição, por exemplo, arroz e macarrão</p>	
<p>Carne bovina; salsicha; filé de peixe; sardinha; carne de frango; carne de porco</p>	<p>Servir no porcionamento normal, retirando sempre as gorduras das carnes e a “pele” das aves e peixes</p>	<p>Estes alimentos são fonte de proteína, não interferem no controle da glicemia</p>
<p>Pão de Forma integral, Aveia, arroz integral, etc.</p>	<p>Dar preferência à versão integral.</p>	<p>São alimentos ricos em fibras e auxiliam no controle da glicemia.</p>
<p>Frutas</p>	<p>Servir o porcionamento Normal. Lembrando que as frutas devem ser ofertadas na porção adequada e não em quantidades a mais para que não haja alteração na glicemia.</p>	<p>Quando servidas na porção adequada, além de possuir fibras, também contém o açúcar natural das frutas, que é permitido, pois ajuda evitar picos de hiperglicemia.</p>
<p>Hortaliças (verduras e legumes) e leguminosas (feijão, ervilha, lentilha)</p>	<p>Servir o porcionamento Normal.</p>	<p>Contém fibras que ajudam no controle da glicemia</p>

Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS)

A hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença caracterizada pela elevação dos níveis tensionais no sangue. É uma síndrome metabólica geralmente acompanhada por outras alterações, como obesidade.



Quais os principais sinais, sintomas e consequências da hipertensão arterial sistêmica (HAS)?

A HAS é uma doença de natureza assintomática, por isso é chamada de “inimiga silenciosa”. Dentre os sinais e sintomas da HAS, são: dor de cabeça, tontura e cansaço, em casos mais graves de descontrole da pressão arterial pode ocorrer derrame cerebral, infarto, insuficiência cardíaca, insuficiência renal e alterações na visão que podem levar à cegueira.

Qual o tratamento não medicamentoso para hipertensão arterial sistêmica?

O tratamento não medicamentoso consiste em modificações no estilo de vida, independente da idade algumas estratégias podem ser adotadas, são elas:

1. Controle de peso;
2. Adoção de hábitos alimentares saudáveis;
3. Prática de atividades física. Além de controlar os níveis de pressão arterial, o exercício físico auxilia no controle do peso corporal;
4. Redução do consumo de bebidas alcoólicas e abandono do tabagismo quando for o caso.

Cuidados com a alimentação para Escolares com hipertensão

Considerando todos os cuidados exigidos na alimentação do hipertenso e adaptando as recomendações da V Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial de nível individual para a realidade de uma cozinha escolar, aconselha-se:

1. Redução da quantidade de sal na elaboração de alimentos; a resolução do FNDE nº 38 de 2009 estabelece as seguintes quantidades máximas de sal:

- a) 1 g (um grama) de sal por dia, em período parcial, quando ofertada uma refeição;
- b) 1,5g (um grama e meio) de sal em período parcial, quando ofertada mais de uma refeição;
- c) 3,5g (três gramas e meio) de sal em período integral, quando ofertadas 3 (três) ou mais refeições.

Restrição na utilização das fontes industrializadas de sal: molhos prontos, sopas em pó, embutidos, conservas, enlatados, congelados e defumados. Segundo a Resolução nº26/2013 do FNDE, esses alimentos são considerados restritos, sendo sua compra limitada a 30% dos recursos repassados pelo FNDE.

2. Dar preferência por temperos naturais como limão, ervas, alho, cebola, salsa e cebolinha, em substituição aos similares industrializados;
3. Incluir diariamente porções de frutas e verduras no cardápio, com ênfase em vegetais ou frutas cítricas e cereais integrais;
4. Redução no uso de alimentos de alta densidade calórica, substituindo doces e derivados do açúcar por carboidratos complexos e frutas, diminuindo a oferta de bebidas açucaradas e dando preferência a adoçantes não calóricos;
5. Opção por alimentos com reduzido teor de gordura, eliminando as gorduras hidrogenadas (“trans”) – contida em bolachas, doces recheadas, margarinas duras, produtos com massa folhada – e preferindo as do tipo mono ou poliinsaturadas, presentes nas fontes de origem vegetal, exceto dendê e coco;

6. Uso de produtos lácteos, de preferência desnatados, para adequar a oferta de cálcio;
7. Ajuste da alimentação à prática esportiva;
8. Conhecer os sintomas e tratamento de hiper e hipoglicemia;
9. Acesso da escola ao telefone dos pais, ou responsáveis ou até mesmo do médico responsável.

Tabela com alimentos ricos em Sódio

Alimentos com alto teor de sódio em sua composição

- Sal comum;
- Shoyo;
- Mortadela;
- Salame;
- Salgadinhos em geral (Batatas Chips, biscoitos salgados, amendoim e castanha de caju salgada);
- Sopas instantâneas;
- Azeitonas e conservas;
- Queijos (como muçarela, provolone, queijo prato, parmesão);
- Temperos prontos;
- Alimentos congelados;
- Macarrão instantâneo.
- Embutidos como presunto, salsicha, atum, sardinha, linguiças;
- Caldos de carne, catchup, maionese, mostarda, molho inglês, manteiga e margarinas com sal;
- Alimentos defumados e salgados como bacon, bacalhau, charque, carne seca e carne de sol;
- Os enlatados como ervilha, milho, seleta de legumes, palmito e molho de tomate;
- Alimentos prontos como hambúrguer, pastel, quibe, coxinhas e empadas;
- Refrigerantes e sucos light.



Intolerância ao Glúten (Doença Celíaca)

É uma doença que causa inflamações nas camadas da parede do intestino delgado, provocando má absorção dos nutrientes. É causada pela intolerância permanente ao **glúten** em pessoas que já possuem uma tendência genética.

Quais os principais sintomas da doença celíaca?

A doença celíaca pode aparecer de quatro maneiras diferentes: *clássica* ou *típica*, *não clássica* ou *atípica*, *assintomática* ou *silenciosa* e ainda na forma *latente*.

- **Clássica ou típica:** os sintomas aparecem normalmente no intestino da criança, entre os 6 e 24 meses de idade ou quando se inicia a introdução de alimentos com glúten no seu dia a dia. As crianças apresentam diarreia crônica, gases, redução da atividade dos músculos, irritabilidade, vômitos, falta de apetite, sendo que nos casos com grave má-absorção no intestino ocorre a desnutrição, podendo acarretar em diminuição do crescimento.
- **Não clássica ou atípica:** acomete crianças geralmente entre 5 e 7 anos, caracterizando-se por apresentar poucos sintomas, sendo que as manifestações digestivas estão ausentes ou são menos frequentes que na forma clássica. Os indivíduos podem apresentar manifestações isoladas como, por exemplo, baixa estatura, anemia por deficiência de ferro, de folato ou vitamina B12, osteoporose, diminuição na formação do esmalte dentário, dores nas articulações ou artrites, constipação intestinal resistente ao tratamento, dermatite herpetiforme. Quando acomete adolescentes e/ou adultos pode haver atraso do desenvolvi-

mento hormonal, irregularidade do ciclo menstrual, esterilidade, abortos de repetição, entre outros sintomas.

- **Assintomática ou silenciosa:** apresenta alterações nas paredes do intestino delgado características da DC, associada à ausência de sintomas.
- **Latente:** Nestes casos o indivíduo apresenta exames laboratoriais positivos, porém a biópsia intestinal é normal, ou seja, sem manifestações da doença. No entanto, estes indivíduos podem desenvolver a doença, por serem geneticamente predispostos à mesma.

Como tratar a doença celíaca (DC)?

O tratamento da doença celíaca é essencialmente através de controle da dieta, consistindo na retirada total do glúten da alimentação durante toda a vida, tanto para os indivíduos sintomáticos, quanto para os assintomáticos. A retirada do glúten leva progressivamente à diminuição dos sintomas e restauração das células da parede intestinal.

Dieta isenta de glúten é uma tarefa desafiadora tanto para a criança como para quem o assiste, uma vez que qualquer quantidade de glúten é prejudicial para o celíaco. Além disso, há um considerável número de produtos industrializados que apresenta o glúten em seus componentes.

Cuidados com a alimentação para Escolares com hipertensão

Ao receber um aluno com diagnóstico de intolerância ao glúten, a escola deverá solicitar o atestado médico. Após a confirmação do diagnóstico, a escola deverá desenvolver ações de educação alimentar e nutricional que abordem o tema da doença celíaca no ambiente escolar, principalmente com os alunos que têm a doença. Neste sentido, orientações sobre leitura de rótulos de produtos industrializados, informações sobre cuidados no preparo dos alimentos e manuseio de utensílios, são temas que podem ser abordados, de acordo com a faixa etária.

A alimentação do escolar celíaco deverá ser diferenciada. Ao preparar alimentos para celíacos, é preciso muito cuidado em todas as etapas do processo, como especificado abaixo:

- Lista de compras dos ingredientes: Na hora de elaborar a lista de compras especificarem no pedido que o alimento deve ser sem glúten;no recebimento, conferir no rótulo se realmente o alimento esta isento de glúten.
- Armazenamento: Separe os potes ou vasilhas para armazenar alimentos, para pessoas que comem glúten dos que não comem,pois os alimentos com glúten podem contaminar os alimentos sem glúten.
- Preparo: Os utensílios (panelas, vasilhas, talheres, pratos, copos) usados para o preparo de alimentos sem glúten devem ser separadas do que tem glúten

Tabela de Alimentos permitidos e proibidos ao portador de doença celíaca

Alimentos	Proibido	Permitido
Grãos e Farinhas	Trigo, centeio, cevada, aveia e malte, farinha, farelo e gérmen de trigo, farelo de aveia, farinha de rosca, trigo de kibe.	Arroz (e farinha de arroz e creme de arroz), milho (e maisena), quinua, amaranto, feijão, ervilha grão de bico, lentilha, trigo sarraceno.
Tubérculos e suas farinhas	Farofa industrializada	Batata, batata doce, aipim (mandioca), inhame, cará, polvilho (doce e azedo), goma de tapioca, fécula de batata, sagu.
Pães, Biscoitos e Massas	Pão francês, pão integral, pão de forma, pão doce, tortas, empadão, salgadinhos, croissant, pizza, macarrão e massas a base de trigo, sêmola ou semolina, kibe.	Pães sem glúten, biscoito de polvilho, biscoitos de soja, de arroz, de milho, massas isentas de glúten, tapioca.
Bebidas	Cerveja, whisky.	Água, água de coco, suco de fruta, café (na rua, preferir café expresso)
Leite e derivados	Achocolatados contendo malte, Ovomaltine, mingau de aveia, iogurtes contendo aveia.	ogurtes, leite baixa lactose, queijos, leites vegetais (coco, castanhas, gergelim, arroz, soja)

Condimentos	Molho shoyo contendo trigo (a maioria das marcas).	Alho, cebola, tomate, pimentão, pimenta em grão, alecrim, salsa, cebolinha, tomilho, orégano, manjeriço, sálvia.
Proteínas	Bife de glúten, proteína vegetal, nuggets, bife à milanesa, empanados.	Carnes (boi, peixe, frango, porco, rã, cabrito, cordeiro, etc), ovo
Doces	Bolos, tortas, docinhos de festa, chocolate contendo malte, pavê, torta alemã.	Chocolate amargo, geléia de frutas sem adição de açúcar, alfarroba
Frutas	-	odas – abacaxi, abacate, amora, açaí, coco, água de coco, banana, caqui, carambola, cereja, framboesa, laranja, limão, tangerina, morango, uva, pêra, maçã, manga, melão, mamão, melancia, etc
Hortaliças (legumes e verduras)	Tempurá, legumes empanados, tortas e empadões de hortaliças.	Todas – Cenoura, chuchu, beterraba, abóbora, vagem, couve-flor, couve, espinafre, bortalha, agrião, aipo (salsão), alho poró, etc
Sementes e Oleaginosas	Amendoim japonês.	Todas – castanhas, amendoim, nozes,

		amêndoas, avelã, macadâmia, pistache, amêndoas de cacau, gergelim, linhaça, chia, semente de girassol, semente de abóbora
Gorduras	Óleo reutilizado de frituras anteriores.	Azeite de oliva