



Secretaria de Município
da Educação



CARDÁPIO PATOLOGIAS – CELÍACOS (Intolerantes ao Glúten) ESCOLAS DE TURNO INTEGRAL E ESCOLAS DO CAMPO

70% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

OBSERVAÇÃO:

NÃO OFERECER PREPARAÇÕES COM FARINHA DE TRIGO.

SUBSTITUIR O MACARRÃO POR ARROZ

SUBSTITUIR OS BISCOITOS NORMAIS POR BISCOITOS ESPECIAIS : SEM GLÚTEN

NOVEMBRO/DEZEMBRO - 2025

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum - Leite - Biscoito s/ glúten Almoço - Arroz - Feijão - Omelete - Sal. tomate - Laranja Lanche da tarde - Vitamina banana - Biscoito s/ glúten VCT: 1.150,1 kcal Prot.: 38,0 g Lip.: 37,4 g Carb.: 170,1 g	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito s/ glúten Almoço - Arroz c/galinha - Feijão - Sal beterraba c/ovos picados - Maçã Lanche da tarde - Leite - Arroz doce VCT: 1.151,8 kcal Prot.: 44,8 g Lip.: 36,4 g Carb.: 164,2 g	Desjejum - Leite - Biscoito s/ glúten Almoço - Macarrão c/carne - Feijão - Sal vagem c/ovos picados - Abacaxi Lanche da tarde - Suco - Biscoito s/ glúten VCT: 1.150,4 kcal Prot.: 34,7 g Lip.: 32,5 g Carb.: 182,3 g	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito s/ glúten Almoço - Arroz - Lentilha - Frango c/batatas - Sal couve-flor e brócolis - Melancia Lanche da tarde - Salada de fruta VCT: 1.152,4 kcal Prot.: 38,8 g Lip.: 31,5 g Carb.: 184,6 g	Desjejum - Leite - Biscoito s/ glúten Almoço - Arroz c/couve - Feijão - Carne suína com legumes - Sal cenoura/repolho - Banana Lanche da tarde - Leite c/cacau - Biscoito s/ glúten VCT: 1.157,2 kcal Prot.: 33,8 g Lip.: 37,0 g Carb.: 175,5 g
Desjejum - Leite - Biscoito s/ glúten Almoço - Arroz - Feijão - Sal - batata/cenoura/ovo - Sal alface/tomate - Laranja Lanche da Tarde - Leite c/cacau - Biscoito s/ glúten	Desjejum - Leite - Biscoito s/ glúten Almoço - Arroz à carreteiro - Feijão - Sal cenoura/chuchu - Melão Lanche da tarde - Leite - Bolo s/ glúten	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito s/ glúten Almoço - Arroz - Feijão - Frango c/cenoura - Sal chuchu c/ovo picado - Banana Lanche tarde - Leite - Biscoito s/glúten	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito s/ glúten Almoço - Arroz primavera - Feijão - Carne acebolada - Sal vagem c/tomate - Melão Lanche da tarde - Vitamina banana - Biscoito s/ glúten	Desjejum - Leite - Biscoito s/ glúten Almoço - Macarrão c/frango - Feijão - Sal tomate/beterraba - Melão Lanche da tarde - Suco - Biscoito s/ glúten

VCT: 1.153,9 kcal Prot.: 33,9 g Lip.: 40,7 g Carb.: 165,2 g	VCT: 1.150,3 kcal Prot.: 43,0 g Lip.: 35,2 g Carb.: 169,7 g	VCT: 1.153,4 kcal Prot.: 38,7 g Lip.: 36,9 g Carb.: 169,8 g	VCT: 1.153,1 kcal Prot.: 40,1 g Lip.: 37,6 g Carb.: 169,9 g	VCT: 1.152,2 kcal Prot.: 32,6 g Lip.: 30,3 g Carb.: 190 g
Desjejum - Leite - Biscoito s/ glúten Almoço - Arroz enriquecido - Feijão - Ovo cozido - Sal cenoura/chuchu - Laranja Lanche da tarde - Leite c/cacau - Biscoito s/ glúten VCT: 1.152,7 kcal Prot.: 39,8 g Lip.: 37,3 g Carb.: 166,4 g	Desjejum - Leite - Biscoito s/ glúten Almoço - Arroz - Feijão - Carne suína com legumes - Sal alface/tomate - Melão Lanche da tarde - Leite - Biscoito s/ glúten VCT: 1.152,5 kcal Prot.: 34,3 g Lip.: 40,4 g Carb.: 165,2 g	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito s/ glúten Almoço - Arroz - Feijão - Frango c/batatas - Sal couve-flor/brocolis - Banana Lanche da tarde - Leite - Biscoito s/ glúten VCT: 1.150,9 kcal Prot.: 38,4 g Lip.: 36,1 g Carb.: 172,9 g	Desjejum - Leite - Biscoito s/ glúten Almoço - Macarrão c/carne - Feijão - Sal vagem c/ovos picados - Abacaxi Lanche da tarde - Vitamina banana - Biscoito s/ glúten VCT: 1.154,8 kcal Prot.: 43,3 g Lip.: 36,2 g Carb.: 170,4 g	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito s/ glúten Almoço - Arroz c/galinha - Feijão - Sal beterraba c/ovos picados - Banana Lanche da tarde - Leite - Arroz doce VCT: 1.151,8 kcal Prot.: 44,8 g Lip.: 36,4 g Carb.: 164,2 g
Desjejum - Leite - Biscoito s/glúten Almoço - Arroz - Feijão - Omelete - Sal. tomate - Laranja Lanche da tarde - Vitamina banana - Biscoito s/ glúten VCT: 1.150,1 kcal Prot.: 38,0 g Lip.: 37,4 g Carb.: 170,1 g	Desjejum - Leite - Biscoito s/ glúten Almoço - Risoto de frango - Feijão - Sal brocolis/cenoura - Melancia Lanche da tarde - Arroz doce - Biscoito s/ glúten VCT: 1.156,3 kcal Prot.: 40,7 g Lip.: 30,5 g Carb.: 182,2 g	Desjejum - Leite - Biscoito s/ glúten Almoço - Arroz à carreteiro - Feijão - Sal chuchu c/ ovo picado - Manga Lanche da tarde - Leite - Biscoito s/ glúten VCT: 1.153,6 kcal Prot.: 38,2 g Lip.: 32,3 g Carb.: 181,1 g	Desjejum - Leite - Biscoito s/ glúten Almoço - Macarrão c/frango - Feijão - Sal tomate/beterraba - Melão Lanche da tarde - Salada de fruta VCT: 1.152,9 kcal Prot.: 43,9 g Lip.: 27,3 g Carb.: 190,4 g	Desjejum - Leite - Biscoito s/ glúten Almoço - Arroz - Feijão - Carne c/batatas - Sal tomate/beterraba - Salada de fruta Lanche da tarde - Leite - Biscoito s/ glúten VCT: 1.152,8 kcal Prot.: 38,9 g Lip.: 33,9 g Carb.: 177,2 g

OBSERVAÇÕES:

Os cardápios devem ser impressos e fixados na área de preparo de alimentos.

Salientamos que as preparações descritas no cardápio devem ser executadas pela escola, pois são calculadas conforme as necessidades nutricionais dos alunos. Em caso de substituição, esta deverá ser feita por outra semelhante descrita em outro dia.

*** Esse cardápio tem validade até a chegada do roteiro de Fevereiro/Março de 2026.**

*** Receitas no site da SMEd – Núcleo de Alimentação Escolar.**

*** Arroz com couve ou arroz e couve refogada separados.**

Equipe Técnica de Alimentação Escolar