Secretaria de Educação - Quedas do Iguaçu -PR
Merenda Escolar

CÁRDAPIO 2026 (SEM GLÚTEN / DOENÇA CELIACA)

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA- FEIRA
SEMANA 1	MACARRÃO SEM GLÚTEN E VEGANO MOLHO CARNE MOÍDA SALADA DE BETERRABA E CENOURA RALADA **PTN: CHO:** **LIP: KCAL:**	RISOTO DE COXA E SOBRECOXA DE FRANGO FEIJÃO SALADA DE ALFACE MAÇÃ	VACA ATOLADA ARROZ SALADA DE ACELGA COM CENOURA	MINGAU DE AVEIA (AVEIA SEM GLUTÉN) MAÇÃ	CARNE SUINA REFOGADA ARROZ BATATA DOCE SALADA DE ALMEIRÃO FRUTA
SEMANA 2	PEITO DE FRANGO EM MOLHO ARROZ POLENTA SALADA DE REPOLHO E TOMATE **PTN: CHO:** **LIP: KCAL:**	PÃO SEM GLUTÉN E VEGANO CARNE MOIDA REFOGADA LIMONADA BANANA	MOLHO DE CARNE BOVINA COM CENOURA ARROZ FEIJÃO SALADA DE ALFACE	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DOCE (SEM GLÚTEN E VEGANO) MAÇÃ	CARNE SUINA REFOGADA ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA FRUTA
SEMANA 3	CARNE MOIDA REFOGADA ARROZ PURÊ CABOTIÁ SALADA DE COUVE MANTEIGA **PTN: CHO:** **LIP: KCAL:**	CARNE BOVINA REFOGADA COM CENOURA E BATATA ARROZ FEIJÃO SALADA DE ALFACE BANANA	MACARRÃO SEM GLUTÉN E VEGANO MOLHO DE COXA E SOBRECOXA ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE BETERRABA	CANJICA COM COCO MAÇÃ	QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA FEIJÃO REFOGADO DE CENOURA E CHUCHU FRUTA
SEMANA 4	ESTROGONOFE DE PEITO DE FRANGO ARROZ COM CENOURA E MILHO SALADA DE ALFACE **PTN:** 12,36 g **CHO:** 53,40 g **LIP:** 9,14 g **KCAL:** 348,64	CARNE MOIDA EM MOLHO ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE REPOLHO COM CENOURA **PTN:** 9,04 g **CHO:** 45,97 g **LIP:** 10,84 g **KCAL:** 313,85	PÃO SEM GLUTÉN E VEGANO PEITO DE FRANGO DESFIADO CHÁ MAÇÃ **PTN:** 10,45 g **CHO:** 51,54 g **LIP:** 10,46 g **KCAL:** 335,03	VITAMINA DE BANANA BISCOITO CREAN CRACKER (SEM GLUTÉN) **PTN:** 9,55 g **CHO:** 51,88 g **LIP:** 10,20 g **KCAL:** 326,71	FAROFA DE BIJU COM (CARNE SUINA/ COUVE) FEIJÃO FRUTA

Kelly Perscel/ Nutricionista

ORIENTAÇÕES TÉCNICAS PARA EXECUÇÃO DO CARDÁPIO DESTINADO A ESCOLARES COM INTOLRÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA

ATENDIMENTO A ESCOLAR COM DOENÇA CELÍACA

Exclusão Total de Glúten – Ano Letivo 2026

A Doença Celíaca é uma condição autoimune permanente desencadeada pela ingestão de glúten. A exposição, mesmo em quantidades mínimas, pode causar dano intestinal, prejuízo nutricional e complicações à saúde do escolar.

O atendimento deverá ocorrer com rigor absoluto quanto à exclusão do glúten e à prevenção de contaminação cruzada.

1. EXCLUSÃO TOTAL E PERMANENTE DO GLÚTEN

É proibida a utilização de:

- Trigo e seus derivados (farinha, pão, bolo, macarrão, biscoitos);
- Centeio;
- Cevada;
- Malte e extrato de malte;
- Aveia comum;
- Produtos com a declaração “CONTÉM GLÚTEN”;
- Produtos com a declaração “PODE CONTER GLÚTEN”.

Somente poderão ser utilizados produtos com a declaração obrigatória **“NÃO CONTÉM GLÚTEN”**, conforme Lei nº 10.674/2003.

OBS: Todos os preparos deverão ser realizados sem adição de farinha de trigo, temperos industrializados ou qualquer ingrediente com risco de conter glúten, priorizando alimentos in natura e minimamente processados.”

2. LEITURA OBRIGATÓRIA DE RÓTULOS

Antes da utilização de qualquer produto industrializado, é obrigatória a conferência do rótulo, verificando:

- Presença de trigo, cevada, centeio ou malte;
- Advertência quanto à presença ou possibilidade de traços de glúten;
- Alterações na formulação do produto.

A conferência deverá ocorrer a cada novo lote recebido.

3. UTILIZAÇÃO DE AVEIA

Caso haja preparo com aveia, somente será permitida a utilização de **aveia certificada sem glúten**, com comprovação de ausência de contaminação cruzada no processo industrial.

É vedada a utilização de aveia comum.

4. PREVENÇÃO RIGOROSA DE CONTAMINAÇÃO CRUZADA

A contaminação cruzada pode ocorrer por meio de utensílios, superfícies, vestimentas, mãos, ar, panos, esponjas e armazenamento inadequado.

4.1 Organização do Preparo

- O alimento sem glúten deverá ser preparado antes das demais preparações;
- Não manipular farinha de trigo no mesmo período;
- Evitar preparo simultâneo com alimentos contendo glúten.

4.2 Avental

- Utilizar avental limpo e exclusivo para preparo sem glúten;
- Trocar o avental caso tenha manipulado alimentos com glúten;
- Armazenar separadamente do avental comum;
- Recomenda-se identificação visual diferenciada.

4.3 Luvas

- Quando utilizadas, devem ser novas e exclusivas;
- Não reutilizar luvas descartáveis;
- Lavar as mãos antes de cococar as luvas;
- Trocar sempre que houver mudança de atividade.

4.4 Utensílios e Equipamentos

- Utilizar utensílios exclusivos ou rigorosamente higienizados;
- Não utilizar utensílios de madeira ou materiais porosos;
- Higienizar completamente liquidificadores, batedeiras e fornos;
- Não utilizar peneiras ou escorredores com resíduos de farinha.

4.5 Bancadas e Superfícies

- Higienizar antes do preparo;
- Garantir ausência de resíduos visíveis ou partículas de farinha;
- Evitar circulação desnecessária durante o preparo.

4.6 Panos de Prato

• Utilizar panos exclusivos para secagem de utensílios do preparo sem glúten;
• Não compartilhar panos utilizados em preparações com glúten;
• Manter higienização diária adequada;
• Realizar troca imediata em caso de suspeita de contaminação;
• Armazenar separadamente.

Recomenda-se identificação visual específica.

4.7 Esponjas de Louça

• Utilizar esponja exclusiva para higienização de utensílios do preparo sem glúten;
• É proibido utilizar a mesma esponja para utensílios com e sem glúten;
• Identificar e armazenar separadamente;
• Substituir com frequência;
• Descartar imediatamente em caso de dúvida.

4.8 Armazenamento

• Armazenar alimentos sem glúten separados dos demais;
• Manter em prateleiras superiores;
• Identificar claramente as embalagens;
• Evitar proximidade com sacos de farinha de trigo.

4.9 Distribuição

• Identificar corretamente o aluno;
• Utilizar utensílio exclusivo para servir;
• Servir preferencialmente em primeiro lugar;
• Evitar contato do alimento com superfícies potencialmente contaminadas.

5. SUBSTITUIÇÕES

Substituições somente poderão ocorrer:

• Mantendo ausência total de glúten;
• Preservando valor nutricional equivalente;
• Mediante autorização da nutricionista responsável.

6. CONDUTA EM CASO DE DÚVIDA OU SUSPEITA DE CONTAMINAÇÃO

Na presença de qualquer dúvida:

• O alimento deverá ser descartado imediatamente;
• Não oferecer ao escolar;
• Comunicar a nutricionista responsável;
• Registrar a ocorrência quando necessário.

7. RESPONSABILIDADE TÉCNICA

O presente documento integra o Cardápio de Dietas Especiais – Ano 2026, elaborado sob responsabilidade técnica da nutricionista habilitada, conforme normas vigentes do Programa Nacional de Alimentação Escolar.

Nutricionista Responsável:
Kelly Simone Perscel
CRN 8/4906
Ano Letivo: 2026