Secretaria de Educação - Quedas do Iguaçu -PR
Merenda Escolar

CÁRDAPIO 2026 (SEM LEITE/ GLUTÉN/ OVOS E BANANA)

	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 / LEITE DE SOJA) 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 DE SOJA CACAU EM PÓ 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 EM GLUTÉN E VEGANO MOLHO DE COXA E SOBRECOXA ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE BETERRABA	CANJICA COM LEITE DE SOJA 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 (LEITE DE SOJA) COM MAÇÃ OU MAMÃO BISCOITO CREAN CRACKER (SEM GLUTÉN E VEGANO) **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 RESTRIÇÃO A LEITE, GLÚTEN, OVOS E BANANA

Este anexo integra o Cardápio da Merenda Escolar – Ano 2026, destinado ao atendimento de escolares com restrição alimentar múltipla, incluindo Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APLV), Doença Celíaca ou sensibilidade ao glúten, alergia ao ovo e restrição específica ao consumo de banana, mediante apresentação de laudo médico.

1. DA EXCLUSÃO DE ALIMENTOS E INGREDIENTES

O cardápio prevê a exclusão total e obrigatória dos seguintes alimentos e seus derivados:

1.1 Leite e derivados

- Leite de vaca (in natura, UHT, em pó ou concentrado);
- Queijos, manteiga, margarina com leite, requeijão, creme de leite, iogurte, leite condensado;
- Ingredientes derivados do leite: lactose, soro de leite, caseína, caseinato e similares.

1.2 Glúten

- Trigo, centeio, cevada, aveia comum e seus derivados;
- Produtos que contenham glúten ou apresentem risco de contaminação cruzada.

Somente é permitido o uso de produtos com a indicação “NÃO CONTÉM GLÚTEN”, conforme Lei nº 10.674/2003.

1.3 Ovos

- Ovo in natura;
- Preparações, massas, pães, biscoitos e produtos industrializados que contenham ovo ou derivados.

1.4 Banana

- Banana in natura;
- Preparações que utilizem banana como ingrediente.

2. DAS SUBSTITUIÇÕES UTILIZADAS

Quando necessário, são utilizadas:

- Bebidas vegetais (ex.: soja), isentas de leite e glúten;
- Produtos sem glúten e sem ovos, devidamente certificados;
- Outras frutas permitidas, respeitando a exclusão da banana.

As substituições visam manter a equivalência nutricional das refeições, priorizando alimentos in natura ou minimamente processados, conforme diretrizes do PNAE/FNDE.

3. DO CONTROLE E LEITURA DE RÓTULOS

Todos os alimentos industrializados destinados a este cardápio deverão:

- Atender à RDC nº 26/2015 – ANVISA (rotulagem de alergênicos);
- Informar claramente a ausência de leite, glúten e ovos;
- Não apresentar advertências como “contém” ou “pode conter” leite, glúten ou ovos;
- Ser previamente avaliados e liberados pelo nutricionista responsável.

4**. DA PREVENÇÃO DE CONTAMINAÇÃO CRUZADA**

Para garantir a segurança alimentar dos escolares, deverão ser adotadas as seguintes medidas:

- Utilização de utensílios, equipamentos e superfícies exclusivos ou rigorosamente higienizados;
- Preparo das refeições deste cardápio antes das demais preparações do dia;
- Armazenamento separado e identificado dos gêneros alimentícios;
- Identificação clara das preparações no momento da distribuição.

5. DA ADEQUAÇÃO NUTRICIONAL

O cardápio foi elaborado com o objetivo de:

- Garantir aporte adequado de proteínas, por meio de carnes, leguminosas e outros alimentos permitidos;
- Assegurar oferta energética compatível com a faixa etária atendida;
- Minimizar riscos nutricionais decorrentes das exclusões alimentares, com acompanhamento técnico contínuo.

6. DAS SUBSTITUIÇÕES EVENTUAIS

Em caso de indisponibilidade de algum item do cardápio:

- As substituições deverão respeitar integralmente as exclusões previstas neste anexo;
- Manter valor nutricional semelhante;
- Ser realizadas somente com autorização do nutricionista responsável técnico.

7. DA RESPONSABILIDADE TÉCNICA

O presente cardápio e este anexo foram elaborados sob responsabilidade de nutricionista habilitado, em conformidade com a legislação vigente do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) e normas do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE/FNDE).

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