Secretaria de Educação - Quedas do Iguaçu -PR
Merenda Escolar

CÁRDAPIO 2026 (SEM LEITE/ GLUTÉN)

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA- FEIRA
SEMANA 1	MACARRÃO SEM GLÚTEN 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 ZERO LACTOSE) 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 CARNE MOIDA REFOGADA LIMONADA BANANA	MOLHO DE CARNE BOVINA COM CENOURA ARROZ FEIJÃO SALADA DE ALFACE	LEITE ZERO LACTOSE CACAU EM PÓ BISCOITO DOCE (SEM GLÚTEN E LACTOSE) 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 MOLHO DE COXA E SOBRECOXA ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE BETERRABA	CANJICA COM LEITE ZERO LACTOSE 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 PEITO DE FRANGO DESFIADO CHÁ MAÇÃ **PTN:** 10,45 g **CHO:** 51,54 g **LIP:** 10,46 g **KCAL:** 335,03	VITAMINA (LEITE ZEROLACTOSE) COM BANANA BISCOITO CREAN CRACKER (SEM GLUTÉN E LACTOSE) **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 INTOLERÂNCIA À LACTOSE E EXCLUSÃO DE GLÚTEN

Este anexo integra o Cardápio da Merenda Escolar – Ano 2026, destinado ao atendimento de escolares com restrição alimentar, incluindo intolerância à lactose e exclusão de glúten por sensibilidade ou conduta dietoterápica (como em casos de Transtorno do Espectro Autista – TEA), mediante apresentação de laudo médico.

DA EXCLUSÃO E CONTROLE DE ALIMENTOS E INGREDIENTES

O cardápio prevê a exclusão ou controle dos seguintes alimentos e seus derivados:

Leite e derivados (Intolerância à lactose)

• Leite de vaca e derivados com lactose;
• Queijos, iogurtes, creme de leite, leite condensado e outros produtos que contenham lactose;
• Permitido o uso de produtos zero lactose ou com enzima lactase, conforme tolerância individual;
• Permitido o uso de bebidas vegetais (ex.: soja), desde que isentas de lactose.

Glúten (Exclusão dietoterápica)

• Evitar trigo, centeio, cevada e seus derivados;
• A aveia poderá ser utilizada somente se certificada sem glúten;
• Priorizar preparações naturalmente sem glúten;
• A exclusão do glúten neste caso não se caracteriza como doença celíaca, não

sendo necessária a adoção de protocolos rigorosos para contaminação cruzada, devendo-se, porém, evitar a oferta direta de alimentos com glúten.

SUBSTITUIÇÕES UTILIZADAS

Quando necessário, são utilizadas:

• Leite e derivados zero lactose ou bebidas vegetais;

• Produtos sem glúten, preferencialmente certificados.

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

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 presença ou ausência de lactose e glúten;

• No caso da lactose, observar indicação “zero lactose” ou similar;

• Para glúten, dar preferência a produtos com indicação “não contém glúten”;

• Ser previamente avaliados e liberados pelo nutricionista responsável.

PREVENÇÃO DE CONTAMINAÇÃO

Para garantir a organização e segurança alimentar:

• Realizar adequada higienização de utensílios, equipamentos e superfícies;

• Armazenar os alimentos de forma organizada e identificada;

• Identificar corretamente as preparações no momento da distribuição.

(Observação: Não há necessidade de controle rigoroso de contaminação cruzada para o glúten neste caso específico, por não se tratar de doença celíaca.)

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 restrições alimentares, com acompanhamento técnico contínuo.

DAS SUBSTITUIÇÕES EVENTUAIS

Em caso de indisponibilidade de algum item do cardápio:

• As substituições deverão respeitar as restrições previstas neste anexo;

• Manter valor nutricional semelhante;

• Ser realizadas somente com autorização do nutricionista responsável técnico.

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