

CRIATIVIDADE na ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



**Nutricionista
Cristiane de Freitas**

CARDÁPIO

Cultura/Costume

Variedade/Diversidade

Cor

Harmonia

Nutrientes

**Segurança
Sanitária**

Sabor



15% Necessidades

**Acessibilidade
Financeira**

CARDÁPIO

Dias Letivos	Cardápio(s) Servido(s)	Nº de refeições servidas			
		Manhã	Tarde	Noite	Total
09/02	Arroz Temperado com Salada				
10/02	Pão doce com suco/Arroz, Feijão e carne				
11/02	Macarronada/Arroz Temperado				
12/02	Arroz Temperado salada/Pão doce c/ suco				
13/02	Pão doce c/ suco/Macarronada				
16/02	Arroz Temperado com salada				
17/02	Pão doce c/ suco/Arroz, feijão e carne				
18/02	Macarronada/Arroz temperado				
19/02	Arroz Temperado salada/Pão doce c/ suco				
20/02	Pão doce com suco/Macarronada				
26/02	Pão doce com suco/Arroz temperado				
27/02	Pão de sal c/ salsicha e suco/Macarronada				

CARDÁPIO

Dias Letivos	Cardápio(s) Servido(s)	Nº de refeições servidas			
		Manhã	Tarde	Noite	Total
09/02	Suco com biscoito	288	199		487
10/02	Leite c/ açúcar mascavo e bolo de cenoura	288	199		487
11/02	Suco e Vitamina de leite condensado	288	199		487
12/02	Alimento a base de soja e frutas vermelhas	288	199		487
13/02	Bebida de Morango	288	199		487
16/02	Leite c/ açúcar mascavo e bolo de cenoura	288	199		487
17/02	Suco com biscoito	288	199		487
18/02	Macarrão	288	199		487
19/02	Bolo de Cenoura	288	199		487
20/02	Cereal	288	199		487
26/02	Canjica	288	199		487
27/02	Flan e Biscoito Polvilho	288	199		487

CARDÁPIO

Dias Letivos	Cardápio(s) Servido(s)	Nº de refeições servidas			
		Manhã	Tarde	Noite	Total
09/02	Arroz temperado c/ carne moída e legumes				
10/02	Bolacha de mel c/ pão e leite sabor iogurte				
11/02	Sopa de macarrão com legumes				
12/02	Polenta c/ molho de carne em pedaços				
13/02	Leite com chocolate e bolacha				
16/02	Arroz,Feijão,Frango e salada:alface,tomate				
17/02	Canjica				
18/02	Sopa de Macarrão com feijão e legumes				
19/02	Leite com bolacha				
20/02	Macarrão com carne moída e legumes				
26/02	Arroz temperado c/ carne pedaços legumes				
27/02	logurte com bolacha				

ARROZ INTEGRAL



- **Grãos intactos - preservam a película e o gérmen, onde se encontra a maior concentração de nutrientes; não perdem as propriedades nutritivas e energéticas. Sua película é rica em vitaminas, sais minerais e fibras dietéticas.**

ARROZ INTEGRAL

Benefícios:

- **Diminui problemas intestinais;**
- **Melhora o metabolismo da glicose nos diabéticos;**
- **Contribui para formação de músculos e tecidos;**
- **Ajuda reduzir os níveis de colesterol;**
- **Fonte de carboidratos e proteínas;**
- **Isento de glúten**

ARROZ BRANCO POLIDO



- **Industrializado, perde a película no processo de refinamento, portanto tem menor valor nutricional. O grão é limpo, restando apenas o carboidrato.**

MACARRÃO



- **Sêmola**: Elaborado c/ farinha trigo comum, resulta em um produto mais claro.
- **Grano Duro**: Elaborado a partir de um trigo especial, *trigo durum*, fica “al dente”, mastigação mais agradável e consistente. Seu cozimento produz menos amido, por isso, sua massa gruda menos durante o cozimento.

ERVILHA



É uma leguminosa altamente nutritiva

- **Rica em minerais: potássio e ferro;**
- **Proteínas;**
- **Vitaminas: A, B₁, B₂ e C;**
- **Fonte de Fibras.**

ERVILHA



Benefícios:

- **Ajuda no desenvolvimento dos ossos e da musculatura das crianças;**
- **Ajuda fortalecer o sistema nervoso.**

SOJA



É uma leguminosa considerada um dos alimentos mais completos;

- **Apresenta proteínas de alta qualidade;**
- **Minerais: cobre, ferro, fósforo, potássio, magnésio, manganês;**
- **Vitaminas: B e E;**
- **Fibras.**

SOJA



Benefícios:

- **Previne doenças cardiovasculares;**
- **Reduz os níveis de colesterol;**
- **Reduz perdas de cálcio pela urina;**
- **Ação anti-carcinogênica;**
- **Regulariza o trânsito intestinal.**

AVEIA



- **É um dos cereais mais complexos e de fácil digestão;**
- **Rico em cálcio, fósforo, ferro, proteínas, vitaminas, carboidratos e fibras;**
- **Importante fonte de Glúten.**



AVEIA

Benefícios:

- **Regulariza o trânsito intestinal;**
- **Controla a absorção de gorduras e açúcares;**
- **Diminui a absorção do colesterol (LDL);**
- **Auxilia no controle da glicemia e da pressão arterial.**

JERKED BEEF



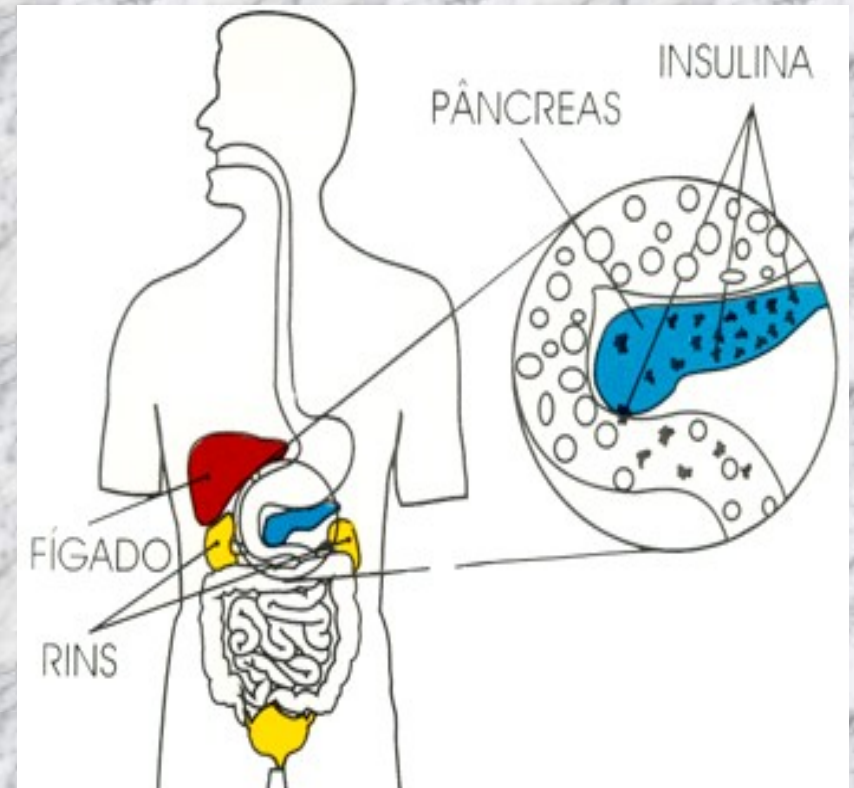
- **Fonte protéica.**

Benefícios:

- **Crescimento;**
- **Renovação do organismo;**
- **Formação de músculos, sangue, órgãos (fígado, coração, rins, ossos e dentes).**

DIABETES MELLITUS

- **É uma enfermidade que provoca o aumento na quantidade de açúcar, (glicose) no sangue por falta absoluta ou relativa de insulina.**



DIABETES MELLITUS

- **Diabetes tipo I: o organismo não produz a insulina(crianças e Jovens).**
- **Diabetes tipo II: existe produção de insulina no organismo, porém, é insuficiente ou sua atividade está menor (adultos, hereditariedade, excesso de peso).**

DIABETES MELLITUS

Orientações:

- **Substituir o açúcar pelo adoçante nas preparações doces;**
- **Consumir alimentos integrais;**
- **Evitar carne com gordura, frituras;**
- **Consumir pães, cereais, massas em menor quantidade.**

DOENÇA CELÍACA

Caracterizada por uma alergia ao glúten, proteína encontrada no trigo, aveia, cevada, centeio e seus derivados.

Orientações:

Dieta totalmente isenta de glúten.

- **Arroz - farinha, creme, arrozina, integral;**
- **Milho - fubá, farinha, amido, flocos, canjica Pipoca;**
- **Batata - fécula ou farinha;**
- **Mandioca ou Aipim- fécula ou farinha (tapioca, polvilho doce ou azedo);**
- **Carnes - Todas;**

DOENÇA CELÍACA

Orientações:

- **Frutas e Hortaliças - todas;**
- **Grãos - feijão, broto de feijão, ervilha seca, lentilha, amendoim, grão de bico, soja;**
- **Gorduras e Óleos - manteiga, margarina, banha de porco;**
- **Leite e derivados: leite em pó, integral, desnatado e semi desnatado; Queijos: ricota, minas e parmesão;**
- **Bebidas: sucos de frutas e vegetais naturais e chá;**
- **Cará, Inhame, Araruta, Sagu, Trigo Sarraceno.**

OBRIGADO

