

ORIENTAÇÕES PARA RESTRIÇÕES ALIMENTARES

ALERGIA AO OVO: Para os alunos que possuem alergia ao ovo é orientado não oferecer o ovo ou preparações/receitas que contenha ovo em sua composição.

SUBSTITUIÇÕES O OVO:

- **Omelete de forno com legumes/Sufê de ovos com legumes/ Ovos mexidos com legumes/ Farofa de ovos com legumes/ Salada nutritiva da Benê/ Torta de trigo com legumes/ Fritata:** servir outra preparação fonte de proteína para substituir o ovo (frango, carne suína ou carne bovina) e separar uma porção do hortifrúti do cardápio do dia para ofertar também.
- **Ovos ao molho de tomate:** servir outra preparação fonte de proteína para substituir o ovo (frango, carne suína ou carne bovina).
- **Bolo/ Panqueca/ Biscoito de polvilho/ Pão de forma:** servir outras preparações do cardápio que não contém o ovo (exemplo: mingau), ou uma porção de fruta e leite.

ALERGIA A CARNE SUÍNA: Para os alunos que possuem alergia a carne suína é orientado não oferecer a carne suína ou preparações/receitas que contenha carne suína em sua composição.

SUBSTITUIÇÕES PARA A CARNE SUÍNA:

- **Qualquer preparação com carne suína COM hortifrúti (Feijão tropeiro/ Farofa sem farinha/ Escondidinho com carne suína/ Macarrão enriquecido com legumes e carne suína/ Carne suína com legumes/ Quibebe com carne suína e mandioca):** servir outra preparação fonte de proteína para substituir a carne suína (ovo, frango ou carne bovina) e separar uma porção do hortifrúti do cardápio do dia para ofertar também.
- **Qualquer preparação com carne suína SEM hortifrúti (Pernil assado/ Macarrão com carne suína/ Carne suína cozida ou molho ou refogada ou assada):** servir outra preparação fonte de proteína para substituir a carne suína (ovo, frango ou carne bovina).
- **Carne suína com lentilha/ Feijão preto com carne suína:** separar uma porção da lentilha/feijão antes de misturar com a carne suína e servir outra preparação fonte de proteína para substituir a carne suína (ovo, frango ou carne bovina).

INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA: Para os alunos que possuem intolerância à lactose ou alergia à proteína do leite de vaca é orientado não oferecer o leite e preparações/receitas com leite e derivados.

SUBSTITUIÇÕES PARA O LEITE DE VACA:

- **Purês (mandioca, cabotia, batata ou batata-doce)/ Escondidinhos:** separar uma porção do purê antes de acrescentar o leite.
- **Estrogonofe:** separar uma porção da carne antes de acrescentar o leite.
- **Supremo de frango:** separar uma porção de frango antes de adicionar o creme de inhame com leite.
- **Molho branco:** separar uma porção da carne antes de acrescentar o molho branco.
- **Leite com cacau/ achocolatado/ queimado/ saborizado com canela:** oferecer a bebida vegetal em pó sabor chocolate ou suco de caju.



- **Mingau/ Bolo/ Pão de forma/ Biscoito de polvilho (confirmar no rótulo)/ Bolacha de maisena/ Manteiga:** servir outras preparações do cardápio que não contém o leite e seus derivados (exemplo: panqueca, biscoito de polvilho (confirmar no rótulo), uma porção de fruta e oferecer a bebida vegetal em pó sabor chocolate.

DIABETES MELLITUS: Para os alunos com diabetes não é permitido oferecer alimentos que contenham açúcar adicionado e evitar jejuns prolongados.

SUBSTITUIÇÕES PARA AÇÚCAR:

- **Leite queimado/ achocolatado:** leite com achocolatado diet, leite saborizado com canela (sem açúcar), suco de caju (sem açúcar).
- **Nas refeições com carboidratos juntos (arroz com macarrão, arroz com batata (inglesa ou doce) ou mandioca, macarrão com batata (inglesa ou doce) ou mandioca:** oferecer apenas um dos tipos de carboidratos OU colocar uma quantidade menor dos dois tipos de carboidratos, e também separar uma porção de outro hortifrúti para esses alunos.
- **Observação:** alimentos com açúcar são proibidos no ensino infantil de acordo com a Resolução nº6 de 2020, sendo as preparações/receitas adotados com uva-passas e frutas.

DOENÇA CELÍACA: Para os alunos com doença celíaca não é permitido oferecer alimentos que contenham glúten, que está presente na farinha de trigo, trigo para quibe, macarrão e aveia (por contaminação cruzada).

SUBSTITUIÇÕES PARA O GLÚTEN:

- **Pão de forma/ Mingau de aveia/ Panqueca/ Bolo com aveia/ Bolacha de água e sal/ Bolacha de maisena:** servir outras preparações do cardápio que não contém o glúten (exemplo: mingau de amido, biscoito de polvilho), substituir por biscoito maria sem glúten ou *muffin* sem glúten.
- **Estrogonofe com farinha de trigo:** utilizar amido de milho ao invés de farinha de trigo para engrossar o molho ou oferecer o frango apenas com o molho de tomate (extrato);
- **Macarrão com carne e com ou sem legumes/ Sopa com macarrão:** fazer uma porção de arroz para ser oferecida no lugar do macarrão para esses alunos.
- **Quibe assado/ Tabule/ Salada marroquina:** separar uma porção da carne e dos hortifrúteis utilizados nessas preparações/receitas antes de acrescentar o trigo para esses alunos.

ALERGIA A PEIXE: Para os alunos que possuem alergia ao peixe é orientado não oferecer o peixe ou preparações/receitas que contenha ovo em sua composição.

SUBSTITUIÇÕES PARA O PEIXE:

- **Tilápia ao molho/ Moqueca de peixe/ Tilápia crocante/ Tilápia assada com legumes:** servir outra preparação fonte de proteína para substituir o peixe (ovo, frango, carne suína ou carne bovina) e separar uma porção do hortifrúti do cardápio do dia para ofertar também.

OBSERVAÇÃO: os produtos para alimentação especial como “adoçante”, “achocolatado diet”, “biscoito maria sem glúten”, “*muffin* sem glúten”, “bebida vegetal em pó sabor chocolate” são direcionados para as escolas que enviam, por e-mail ao PMAE, o laudo médico dos alunos atestando a restrição alimentar.

