



**CARDÁPIO MERENDA ESCOLAR DE VÁRZEA PAULISTA
PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA**

CARDÁPIO DE JULHO 2018

Escola: CEMEBs

NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECÍFICAS

RESTRIÇÕES		CARDÁPIO ESCOLAR	
DOENÇA CELIACA Intolerância a glúten	Trigo Aveia Cevada Malte Ovomaltine Leites achocolatados Queijos Enlatados PTS Temperos industrializados	USO Extrato Tomate Colorau	SUBSTITUIR
DIABETES Alto índice açúcar	Açúcar Mel Doces Biscoitos Sorvetes Geléias Grãos Refinados	USO Suco fruta abacaxi Biscoitos Bolinho Sucos em geral Macarrão Arroz	SUBSTITUIR sem açúcar fruta fruta sem açúcar aumento legumes/salada e proteína do dia aumento legumes/salada e proteína do dia
HIPERTENSÃO Contração Vasos sanguíneos	Sal Carne Gordurosa Extrato Tomate Enlatados Milho/Ervilha	USO Sal Carnes Extrato tomate	SUBSTITUIR Inclusão ervas Sem alta gordura Reduzir
ALERGIAS	Leite Ovos Oleaginosas Amendoim Trigo Soja	USO PTS	SUBSTITUIR Retirar
INTOLERÂNCIA ALIMENTAR LACTOSE	Industrializados Embutidos Leite	USO Extrato tomate Salsicha Sucrilhos	SUBSTITUIR Redução 1x mês Sem Leite