



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

**CARDÁPIO DE AGOSTO 2018**

**Escola: CEMEBs**

**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECÍFICAS**

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