

Cardápio-Lanche Coletivo Educação Infantil Alergênicos e Intolerâncias Alimentares

Olá Caros Pais e/ou Responsáveis,

No ano de 2016 integralizaremos o cardápio semestralmente adequando a safra das frutas, temperatura e oferta nutricional variada, garantindo assim a educação nutricional.

Destacamos alguns itens na hora de preparar o cardápio para crianças com as restrições alimentares como: sem lactose, sem proteína do leite de vaca (caseína), sem glúten, sem ovo, sem corantes.

Bebidas: sucos de preferência natural ou marcas que o mercado oferece sem açúcar e sem corante artificial.

Reguladores/Frutas/ Verduras/ Legumes: trazer sempre três variedades de frutas (da safra), com casca e previamente higienizadas (pode ser higienizada com Hipoclorito de sódio). A preparação para o consumo será realizada na escola a fim de manter o valor nutritivo das mesmas. A quantidade total de frutas será a quantidade de alunos na sala (quanto à fruta for grande, ex.: mamão, calculá-las por porções ou unidade pequena). Frutas como morango e banana de preferência orgânicas. As frutas são oferecidas separadamente dos outros grupos de alimentos (como os carboidratos e proteínas), para fortalecer o hábito alimentar.

Energéticos/ Carboidrato: em substituição ao glúten presente no trigo, aveia, centeio devemos utilizar a batata, a mandioca e o arroz na forma de farinha, mistura para bolo, pães e bolachas.

A cantina oferece algumas opções sem esses ingredientes através de produtos prontos.

Construtores/ Proteínas: iogurte sem lactose e sem caseína, sem corantes e sem açúcar, leite de soja não transgênica e tofu (queijo de soja), leite de aveia, leite de arroz, pasta de grão de bico e pasta de amendoim sem açúcar e preparos de pastas com produtos sem lactose e sem caseína encontrados prontos.

Data de validade – Observe sempre a data de validade dos alimentos e trazer os mesmos refrigerados quando necessário.

Opção Cantina: caso você tenha interesse que o preparo do Lanche Coletivo Especial ou parte dele como os sucos naturais seja realizado pela cantina é necessário o agendamento com no mínimo dois dias de antecedência com a Sra. Néia no tel: 3259-0167.

OBS.: Qualquer dúvida ou informações sobre o lanche, falar com a professora com antecedência ou com a nutricionista Francine Ferrari (48-8406-3119).

Ainda oferecemos o Almoço com substituições para algumas alergias e intolerâncias alimentares na marmita pequena que é adequada a necessidade nutricional para a educação infantil.

Quando os responsáveis optarem em trazer de casa solicitamos atenção aos seguintes itens higiene, qualidade dos alimentos para as restrições acima citadas e quantidade adequada para seu filho.

O Lanche coletivo especial é mais uma oportunidade para a Educação Nutricional e contribui para a introdução, variedade e biodisponibilidade de nutrientes, mesmo que você não participe ativamente do cronograma poderá ajustar o lanche da criança com sugestões de produtos similares ao cardápio. Ainda, a família responsável pelo lanche especial deverá trazer o material necessário para servi-lo: copo, guardanapo, pratinho...

Sugestões para Lanche Coletivo **Alergênicos e Intolerâncias Alimentares**

<p>Dia da Semana</p>	<p>OPÇÕES DE EMPRESAS: AMINNA/ SEM GLÚTEN/AGRECO/ IOGURTE BATAVO SEM CORANTE/ SUCO MACROVITA OU SUCO SUQ/JASMINE (BOLACHA SEM GLÚTEN, SEM OVO, SEM LACTOSE/ PAPINHA BEABA- SEM AÇÚCAR) / GODY SOY/VERDE CAMPO/ LACFREE/ ALFARROBA</p> <p>Receitas: site do colégio/ Acelbra / Guia Vegano/ Aminna/</p>
<p>Segunda-Feira</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suco de Fruta Natural (melancia, manga, laranja, acerola, caju, laranja...) ➤ Torrada de abóbora (sem glúten, sem ovo, sem lactose, sem corante) com pasta de grão de bico ou amendoim com azeite de oliva e geleia de fruta orgânica (sem corante) ➤ 3 variedades de frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (de preferência caqui e manga).
<p>TERÇA-FEIRA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suco de Frutas Natural (laranja com acerola...) ➤ Bolo sem glúten (fécula de mandioca), sem ovo, com leite de coco e alfarroba ➤ 3 variedades de frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (de preferência figo, pêsego)
<p>Quarta-Feira</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suco de Fruta Natural (maracujá com laranja...) ➤ logurte sem lactose, sem corante com açúcar da fruta (sem açúcar artificial) ou logurte de Cabra ou de Ovelha ou Leite de arroz ou leite de aveia ➤ Biscoito de Polvilho sem queijo e sem ovo ➤ Gelatina sem corante ➤ 3 variedades de frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (de preferência ameixa, mamão)
<p>Quinta-Feira</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suco de Frutas Natural (laranja com manga...) ➤ Tipo pão de queijo (polvilho ou batata doce com leite de coco e sal) ➤ Pão sem glúten e sem lactose e sem caseína com geleia ➤ 3 variedades de frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (de preferência banana, maçã)
<p>Sexta-Feira</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suco de Frutas Natural (uva integral...) ➤ Leite de aveia ou soja com abacate batido e adoçante stévia ou açúcar mascavo ou mel ➤ Barra de cereal sem lactose/sem glúten/ sem açúcar (tipo HARTs natural ➤ 3 variedades de frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (de preferência banana, maçã, mamão)