



**GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ**
Secretaria da Educação

Coordenadoria de Desenvolvimento da Escola e da Aprendizagem-CODEA

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE/CE

CARDÁPIOS – DOENÇA CELÍACA



**Programa
Nacional de
Alimentação
Escolar - CE**

Fortaleza - CE



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Educação

Coordenadoria de Desenvolvimento da Escola e da Aprendizagem-CODEA

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE/CE

DOENÇA CELÍACA: É causada pela intolerância ao glúten, uma proteína encontrada no trigo, aveia, cevada, centeio e seus derivados, caracterizada pela má absorção dos nutrientes.

Recomendações:

1. Utilizar dieta rica em fruta e verduras, principalmente cruas e legumes;
2. Consumir biscoitos e bolos a base de: tapioca, fécula de batata, polvilho doce e azedo, milho e maisena;
3. Preferir arroz branco, integral e farinha de mandioca;
4. Ingerir de 08-10 copos(200 ml de líquidos/dia);
5. Ler os rótulos das embalagens, verificando a presença de glúten ou trigo, aveia, centeio, cevada.

Evitar:

1. Alimentos que contenham: trigo, aveia, centeio e cevada na sua composição;
2. Pães, biscoitos, panquecas, macarrão, bolos, caldos em tabletes;
3. Molhos industrializados (extrato de tomate, catchup, maionese);
4. Alimentos embutidos (salsicha)



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Educação

Coordenadoria de Desenvolvimento da Escola e da Aprendizagem-CODEA

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE/CE

CARDÁPIOS – DOENÇA CELÍACA

1. SALADA DE FRUTAS;
2. LEITE COM CAFÉ/ SEQUILHOS;
3. CUSCUZ À CEARENSE / SUCO DE FRUTA;
4. CANJA DE FRANGO;
5. SOPA DE CARNE, FEIJÃO E LEGUMES;
6. ARROZ / FILÉ DE PEIXE COZIDO / BANANA;
7. BAIÃO DE DOIS /FRANGO ASSADO / MELANCIA;
8. MARIA ISABEL/ ABACAXI;
9. FEIJÃO TROPEIRO / SUCO DE FRUTA;
10. LEITE COM CAFÉ/ CUSCUZ COM OVOS;
11. RISOTO DE FRANGO / LARANJA;
12. TAPIOCA COM QUEIJO/ SUCO DE FRUTA.



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Educação

Coordenadoria de Desenvolvimento da Escola e da Aprendizagem-CODEA

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE/CE

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES:

Procedimentos de higienização para vegetais e hortaliças:

1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;
2. Desfolhar as hortaliças, retirando as partes estragadas;
3. Lavar as folhas uma a uma, em água corrente;
4. Higienizar na solução clorada (15 minutos);
5. Enxaguar em água corrente;
6. Imergir em solução de vinagre (5 minutos);
7. Cortar e servir.

Procedimentos para higienização de frutas:

1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;
2. Lavar as frutas em água corrente;
3. Higienizar na solução clorada (15 minutos);
4. Enxaguar em água corrente;
5. Imergir em solução de vinagre (5 minutos);
6. Cortar e servir, ou utilizar na preparação.

Preparação da solução clorada:

1. Uma colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água limpa; ou, 100 ml de água sanitária para 10 litros de água limpa;
2. Deixar os alimentos mergulhados na solução clorada 15 minutos;
3. Enxaguar em água corrente.

Preparação da solução de vinagre:

1. Duas colheres de sopa de vinagre para 1 litro de água limpa;
2. Deixar os alimentos mergulhados na solução de vinagre 5 minutos;
3. Escorrer, cortar e utilizar na preparação

Obs. Todos os alimentos, quando higienizados com solução clorada, devem ser consumidos no mesmo dia.



**GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ**
Secretaria da Educação

Coordenadoria de Desenvolvimento da Escola e da Aprendizagem-CODEA

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE/CE

CARDÁPIOS

1- SALADA DE FRUTAS

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Maçã	20	1 colher de sopa
Mamão	30	2 colheres de sopa
Banana	30	2 colheres de sopa
Laranja	50	½ unidade
Melão	30	2 colheres de sopa

MODO DE PREPARO:

1. Lavar bem todas as frutas em água corrente;
2. Descascar e cortar em pedaços pequenos as frutas, exceto a laranja;
3. Adicionar o suco de ½ laranja.

2 - LEITE COM CAFÉ / SEQUILHOS

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Leite desnatado	150	$\frac{3}{4}$ xícara de chá
Café	03	2 colheres de café
Água	50	$\frac{1}{2}$ copo pequeno
Açúcar	15	1 colher de sopa
Sequilhos	30	9 unidades

MODO DE PREPARO DO LEITE COM CAFÉ:

1. Ferver a água;
2. Adicionar o café em pó na medida indicada;
3. Coar e adoçar;
4. Adicionar ao leite na quantidade indicada;
5. Servir quente acompanhado de sequilhos.

3- CUSCUZ À CEARENSE / SUCO DE FRUTA

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Farinha de milho	40	4 colheres de sopa rasa
Carne moída	30	2 colheres de sopa cheia
Cheiro verde	01	1 colher de café
Pimentão	01	½ fatia pequena
Cebola	05	1 fatia média
Alho	01	½ dente
Colorau	01	1 pitada
Óleo	02	1 colher de café
Sal	01	1 pitada
Polpa de fruta	50	½ pacote pequeno
Água	180	Copo pequeno
Açúcar	15	1 colher de sopa rasa

MODO DE PREPARO DO CUSCUZ:

1. Umedecer a farinha de milho, adicionando o sal. Deixar em repouso por 30 minutos;
2. Colocar a massa em uma cuscuzeira e levar ao fogo. Deixar cozinhar de 20 a 30 minutos;
3. Quando estiver cozido, desmanchar o cuscuz com garfo. Reservar.

MODO DE PREPARO DA CARNE MOÍDA:

1. Descongelar a carne previamente, temperar com alho, colorau e sal;
2. Lavar e cortar cebola, pimentão e cheiro verde. Reservar;
3. Refogar cebola, pimentão e cheiro verde, adicionar a carne e deixar cozinhar formando um molho;
4. Quando estiver cozida, apagar o fogo e reservar.

MONTAGEM DA PREPARAÇÃO:

1. Misturar a carne com o cuscuz num recipiente;
2. Servir as porções com suco de fruta.

MODO DE PREPARO DO SUCO:

1. Liquidificar a polpa, o açúcar e a água;
2. Servir gelado.

4- CANJA DE FRANGO

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Frango	30	2 colheres de sopa cheias
Arroz	20	1 colher de sopa
Cenoura	10	1 colher de sopa
Batata inglesa	10	1 fatia pequena
Óleo	02	1 colher de café
Alho	01	½ dente
Pimentão	01	½ fatia pequena
Tomate	05	1 fatia pequena
Cebola	05	1 fatia média
Cheiro verde	01	1 colher de café
Colorau	01	1 pitada
Sal	01	1 pitada

MODO DE PREPARO :

1. Catar, lavar e escorrer o arroz. Reservar;
2. Limpar o frango, retirando a pele, cortar em pedaços e lavar em água corrente;
3. Temperar com alho, sal e colorau, deixar absorver os temperos por 30 minutos;
4. Lavar e cortar cebola, pimentão, cheiro verde em pedaços pequenos e reservar;
5. Lavar, descascar e cortar batata inglesa e cenoura;
6. Refogar o frango com as verduras. Adicionar um pouco de água;
7. Acrescentar batata, cenoura, arroz e água suficiente para o cozimento;
8. Servir quente.

5- SOPA DE CARNE, FEIJÃO E LEGUMES

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Carne bovina	60	2 pedaços médios
Macaxeira	20	1 colher de sopa
Feijão	25	½ copo pequeno
Cebola	05	1 fatia média
Pimentão	01	½ fatia pequena
Alho	01	1 dente pequeno
Cheiro verde	01	1 colher de café
Óleo	02	1 colher de café
Sal	01	1 pitada
Colorau	01	1 pitada
Tomate	5	½ fatia pequena
Jerimum	20	1 pedaço médio

MODO DE PREPARO:

1. Catar e lavar o feijão;
2. Cozinhar o feijão até ficar macio;
3. Refogar o alho e misturar ao feijão cozido em seguida acrescentar o sal;
4. Liquidificar ou passar na peneira; Reservar.
5. Descongelar a carne previamente, limpar e cortar em pedaços pequenos, temperar com alho, colorau e sal. Reservar;
6. Lavar e cortar pimentão, tomate, cebola e cheiro verde.
7. Lavar, descascar e cortar o jerimum e a macaxeira;
8. Refogar os temperos, adicionar a carne e deixar cozinhar até ficar macia, acrescentar o caldo do feijão, jerimum, macaxeira e deixar cozinhar;
9. Servir quente.

6- ARROZ / FILÉ DE PEIXE COZIDO / BANANA

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Arroz	40	¼ xícara de chá
Filé de peixe	80	½ filé grande
Cebola	05	1 fatia média
Cheiro verde	01	1 colher de café
Alho	01	½ dente
Pimentão	01	½ fatia pequena
Sal	01	1 pitada
Óleo	02	1 colher de café
Tomate	20	1 fatia grande
Banana	50	1 unidade

MODO DE PREPARO ARROZ:

1. Catar, lavar e escorrer o arroz;
2. Refogar o alho e a cebola, adicionar o arroz e refogar novamente, acrescentar água previamente fervida;
3. Tampar a panela, baixar a chama e deixar cozinhar.

MODO DE PREPARO DO PEIXE:

1. Descongelar o filé de peixe, temperar com alho, sal e limão;
2. Cozinhar o peixe com os temperos naturais (cebola, pimentão, alho, cheiro verde, tomate e colorau).
3. Como sobremesa servir a banana.

7 – BAIÃO DE DOIS / FRANGO ASSADO / MELANCIA

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Frango (peito)	50	1 filé de peito pequeno
Arroz	40	¼ xícara de chá
Feijão	25	1 colher de sopa cheia
Óleo	10	2 colheres de sobremesa
Alho	02	2 dentes pequenos
Colorau	01	1 pitada
Cheiro verde	01	1 colher de café
Cebola	05	1 fatia média
Sal	01	1 pitada
Pimentão	01	½ fatia pequena
Melancia	100	1 fatia pequena

MODO DE PREPARO DO BAIÃO DE DOIS:

1. Catar e lavar o feijão.
2. Cozinhar o feijão até ficar macio e reservar.
3. Catar, lavar e escorrer o arroz.
4. Lavar e cortar cebola, pimentão e cheiro verde;
5. Refogar o alho e a cebola e acrescentar o arroz;
6. Acrescentar água previamente fervida no arroz, adicionar o feijão já cozido, sal e pimentão;
7. Tampar a panela, baixar a chama e deixar cozinhar até uni-los. Se necessário, colocar mais água.
8. Adicionar o cheiro verde quando o baião estiver pronto;
9. Servir quente.

MODO DE PREPARO DO FRANGO ASSADO:

1. Descongelar o frango previamente, limpar retirando a pele e lavar em água corrente;
2. Temperar com alho, colorau, cebola e sal;
3. Levar o frango ao forno para assar até ficar dourado.

MONTAGEM DA PREPARAÇÃO:

1. Servir o baião de dois com o frango assado.

MELANCIA:

1. Lavar e servir.

8 – MARIA ISABEL / ABACAXI

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Arroz	40	¼ xícara de chá
Charque	30	2 colheres de sopa
Cebola	05	1 fatia média
Cheiro verde	01	1 colher de café
Alho	01	½ dente
Pimentão	01	½ fatia pequena
Sal	01	1 pitada
Óleo	02	1 colher de café
Abacaxi	100	1 fatia média

MODO DE PREPARO ARROZ:

1. Catar, lavar e escorrer o arroz;
2. Refogar o alho e a cebola, adicionar o arroz e refogar novamente, acrescentar água previamente fervida;
3. Tampar a panela, baixar a chama e deixar cozinhar.

MODO DE PREPARO (CHARQUE)

Obs.: Retirar o sal da carne (charque) por meio de fervura.

1. Lave o pacote, retire a carne e corte em pequenos pedaços;
2. Leve ao fogo em água fervendo, trocando a água para retirar o sal;
3. Escorrer, e em uma frigideira refogar a carne com óleo até ficar macia, em seguida adicionar a cebola, cheiro verde e pimentão;
4. Bater no liquidificador até desfiar;
5. Misture a carne de charque no arroz cozido.
6. Servir quente.

ABACAXI:

1. Lavar, descascar e servir

9 – FEIJÃO TROPEIRO / SUCO DE FRUTA

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Feijão	30	½ concha pequena
Farinha de milho	25	3 colheres de sopa rasa
Cebola	5	1 fatia média
Alho	01	1 dente pequeno
Ovo	25	½ unidade
Cheiro verde	02	1 colher de café
Sal	01	1 pitada
Colorau	01	1 pitada
Óleo	01	2 colher de café
Polpa de fruta	50	½ pacote pequeno
Açúcar	15	1 colher de sopa rasa
Água	180 ml	1 copo pequeno

MODO DE PREPARO DO FEIJÃO:

1. Lavar e catar o feijão;
2. Cozinhar o feijão sem desmanchar o grão;
3. Refogar alho e cebola e misturar ao feijão;
4. Retirar um pouco do caldo;
5. Acrescentar o sal e o cheiro verde. Reservar.

MODO DE PREPARO DO CUSCUZ:

1. Umedecer a farinha de milho, adicionando o sal;
2. Deixar em repouso por 30 minutos;
3. Colocar a massa em uma cuscuzeira e levar ao fogo;
4. Quando estiver cozido, desmanchar o cuscuz com um garfo e misturar o feijão;

MODO DE PREPARO DO OVO:

1. Lavar o ovo;
2. Cozinhar o ovo durante 10 minutos e misturar com o feijão e cuscuz.

MODO DE PREPARO DO SUCO:

1. Liquidificar a polpa, o açúcar e a água;
2. Servir gelado.

10- LEITE COM CAFÉ / CUSCUZ COM OVOS

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Leite desnatado	150	³ / ₄ xícara de chá
Café	03	2 colheres de café
Água	50	¹ / ₂ copo pequeno
Açúcar	15	1 colher de sopa
Ovos	25	¹ / ₂ unidade
Margarina	05	1 colher de chá
Farinha de milho	40	4 colheres de sopa rasa
Carne moída	40	2 colheres de sopa cheia
Cheiro verde	02	1 colher de café
Pimentão	03	1 fatia pequena
Cebola	05	1 fatia média
Alho	01	1 dente pequeno
Colorau	01	1 pitada
Óleo	01	1 colher de café
Sal	01	1 pitada

MODO DE PREPARO DO CUSCUZ:

1. Umedecer a farinha de milho, adicionando o sal. Deixar em repouso por 30 minutos;
2. Colocar a massa em uma cuscuzeira e levar ao fogo. Deixar cozinhar de 20 a 30 minutos;
3. Quando estiver cozido, desmanchar o cuscuz com garfo e adicionar os ovos mexidos.
4. Reservar.

MODO DE PREPARO DO LEITE COM CAFÉ:

1. Ferver a água;
2. Adicionar o café em pó na medida indicada;
3. Coar e adoçar;
4. Adicionar ao leite na quantidade indicada;
5. Servir quente acompanhado do cuscuz com ovos.

11 – RISOTO DE FRANGO / LARANJA

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Frango	30	2 colheres de sopa cheias
Arroz	40	¼ xícara de chá
Óleo	02	1 colher de café
Cebola	05	1 fatia
Cenoura	20	2 colheres de sopa
Cheiro verde	01	1 colher de café
Alho	01	½ dente
Sal	01	1 pitada
Colorau	01	1 pitada
Laranja	100	1 unidade média

MODO DE PREPARO:

1. Catar, lavar o arroz e deixar escorrer;
2. Descongelar o frango previamente, limpar e cortar em pequenos pedaços, retirar a pele e lavar em água corrente;
3. Temperar com alho, sal e colorau, deixar absorver os temperos por 30 minutos;
4. Lavar e cortar cebola e cheiro verde. Reservar;
5. Lavar, descascar e cortar batata e cenoura;
6. Refogar o frango com as verduras. Adicionar a água, os legumes e deixar ferver de 15 a 20 minutos.
7. Acrescentar o arroz e deixar cozinhar até ficar macio;
8. Servir quente.
9. Sobremesa: laranja

12. TAPIOCA COM QUEIJO/ SUCO DE FRUTA

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Goma para tapioca	30	2 colheres de sopa
Sal	01	1 pitada
Queijo	20	1 fatia média
Polpa de fruta	50	½ pacote pequeno
Açúcar	15	1 colher de sopa

MODO DE PREPARO DA TAPIOCA RECHEADA:

1. Peneirar a massa;
2. Acrescentar uma pitada de sal;
3. Colocar a massa na quantidade certa na frigideira e espalhar bem;
4. Deixe aproximadamente 1 minuto de cada lado;
5. Rechear com o queijo.

MODO DE PREPARO DO SUCO:

1. Liquidificar a polpa, o açúcar e a água;
2. Servir gelado.

Observações:

1. Caso a goma seja seca, molhar a massa depois de peneirar;
2. O queijo pode ser adicionado no baião de dois também.