

SEMANA *Pedagógica*



ANEXO 2

**AGENTES EDUCACIONAIS I
NECESSIDADES ALIMENTARES**

ANEXO 02

Doença Celíaca

O aluno com doença Celíaca não pode ingerir TRIGO, AVEIA, CENTEIO E CEVADA e nenhum alimento que contenha esses itens em sua formulação, como pães, massas, biscoitos, broas, entre outros.

Em substituição a essas farinhas utiliza-se fécula de batata, farinha de milho, amido de milho, polvilho doce ou azedo, creme/farinha de arroz, farinha de araruta ou fubá.

É muito importante ler os rótulos dos alimentos industrializados e verificar se consta a informação CONTÉM GLÚTEN, pois nesse caso, não podem ser servidos. Qualquer quantidade de glúten, por mínima que seja, é prejudicial para o celíaco. Não pode utilizar farinha de trigo para engrossar pudins, cremes e molhos, ou polvilhar a assadeira no preparo de tortas e bolos.

Não ofereça ao celíaco "*só os legumes e carnes*" de uma sopa feita com macarrão que contém glúten, ou somente a carne do sanduíche - a contaminação com o glúten já ocorreu. É necessário cuidado com o uso de panos de prato – se utilizados para cobrir pães, bolos, que contenham glúten, não podem ser usados para secar a louça do aluno celíaco; sugere-se ter utensílios separados, para evitar a contaminação com alimentos que contenham glúten.

É importante ter cuidado no uso de temperos e amaciantes de carnes industrializados, pois muitos contêm glúten.

Existem celíacos que são diabéticos e sua alimentação não deve conter glúten e nem açúcar; existem celíacos que têm intolerância à lactose e sua alimentação não deve conter glúten, nem leite de vaca e seus derivados. Nas páginas seguintes há uma tabela com os principais alimentos que podem ser utilizados, bem como receitas sugeridas.

Importante: a cada ano entram novos produtos na alimentação escolar, portanto, caso haja permanência do aluno, solicite o envio de nova versão da orientação

Grupos	Alimentos Permitidos	Alimentos Proibidos
Farinhas	Amido de milho (maisena) Fubá Farinha de arroz Fécula de batata Farinha de milho Farinha de mandioca Polvilho doce e azedo Polvilho de araruta	Aveia (flocos, farinha) Centeio Cevada Farinha de trigo Farelo de trigo Farinha de rosca Farinha de quibe Germe de trigo Malte Semolina de trigo
Massas e pães	Biscoito de fubá, araruta, polvilho, amido de milho Macarrão de arroz Pão de queijo (sem trigo) Pão de fubá (sem trigo) Pão de batata (sem trigo)	Preparações feitas com trigo, semolina, aveia ou centeio, tais como: Biscoitos e bolos Broa Pães brancos Pães integrais Macarrão (trigo e semolina)
Outros (Alimentos do PAE)	Arroz, feijão Carnes de boi, frango, suína Salsicha (exceto de Peru) Peixe congelado Polenta, purê de batata Sopa canja, sopa de batata Vegetais e frutas Milho verde, ervilha Doce de Leite em pasta Canjica, arroz doce, sagu Leite, leite em pó	Biscoitos (todos) Bolos instantâneos Cereal de milho: flocado e sabor chocolate branco Granola Farinha Láctea Macarrão (todos) Salsicha de Peru Almôndega de frango Frango empanado Peixe empanado Barrinha de cereais Mingau de milho

Tabela de alimentos enviados pelo Programa Estadual de Alimentação Escolar

Alimentos Permitidos	Alimentos Proibidos
Achocolatado em pó	Aveia em flocos finos
Alho Triturado	Barra de amendoim com guaraná e cobertura de chocolate
Arroz polido até tipo II	Barras de cereal (todas)
Arroz parboilizado até tipo II	Barra de biscoito com recheio de goiaba
Canjica cozida com sachê de leite em pó	Biscoitos em geral
Canjiquinha fina ou média	Cereal de milho flocado açúcarado
Carnes bovina, suína, frango e peixe congelados	Cereal de milho sabor chocolate branco
Carne cozida de bovino em cubos	Empanado de carne de ave congelado
Carne de frango cozida ao natural	Empanado de peixe
Cebola desidratada	Granola com castanha e passas
Chá mate tostado	Macarrão (todos)
Compostos lácteos (todos os sabores)	Mistura para o preparo de bolos em geral
Doce de leite	
Ervilha em conserva	
Extrato de tomate	
Farinha de milho flocada	
Feijões em geral (cozidos ou não cozidos)	
Fubá de milho	
Leite em pó instantâneo	
Milho verde em conserva	
Mistura para purê de batatas	
Mistura para o preparo de sopas em geral	
Molho de tomate tradicional	
Sagu	
Salsicha de frango	
Sucos em geral	

Exemplo de Cardápio na Escola

Lanche

Opção 1

- Arroz doce ou canjica com leite;

Opção 2

- Composto lácteo;
- Biscoito de polvilho, pão de queijo, tapioca ou bolo de fubá sem trigo.

Almoço/Jantar

Opção 1

- Arroz;
- Feijão;
- Carne;
- Salada.

Opção 2

- Purê de batatas;
- Carne de frango em tiras ao molho;
- Suco de frutas;
- Salada verde e salada de tomate.

Observação: Note que a maior parte dos alimentos enviados pelo Estado não contém glúten, portanto podem ser utilizados pelos alunos que possuem a doença celíaca, basta usar sua criatividade para fazer deliciosas preparações!