



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Setor de Nutrição Escolar

CARDÁPIO - 2019
DIABÉTICOS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM / LANCHE	Leite Fruta (Maçã Raspada).	Leite Biscoito Salgado	Leite Fruta (Banana).	Leite Biscoito Salgado	Leite Fruta (Banana).
ALMOÇO / JANTAR	Arroz / Feijão Preto Bife de Panela Chuchu e Cenoura Sauté Salada de Couve	Arroz/ Feijão Preto Isca de Frango Grelhada Abobrinha Ensopada Salada de Tomate	Arroz/ Feijão Preto Isca de Carne Acebolada Vagem Refogada Salada de Brócolis	Arroz/ Feijão Preto Coxa/Sobrecoxa Assada Abóbora Refogada Salada de Alface Espinafre Refogado	Arroz/ Feijão Preto Cubo de Carne ao Molho Cenoura Refogada Salada de Couve-Flor
SOBREMESA	Fruta (Laranja).	Fruta (Maçã Raspada).	Fruta (Laranja).	Fruta (Maçã).	Fruta (Laranja).

Observações:

No preparo de suco ou leite enriquecido (leite+fruta) não utilizar açúcar e nem adoçante.

Não utilizar nenhum tipo de farinha no leite.

As hortaliças C, massa (Exemplo: macarrão) e angu não devem ser consumidos junto ou com o arroz.

A criança diabética não deve passar mais de 3 horas sem se alimentar.

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortaliça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.

Hortaliça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.

Hortaliça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.

Frutas = Banana Prata, Caqui, Laranja, Maçã e Tangerina.



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Setor de Nutrição Escolar

CARDÁPIO - 2019
INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM / LANCHE	Leite à Base de Soja Fruta (Maçã Raspada).	Leite à Base de Soja Fruta (Banana Amassada).	Leite à Base de Soja Fruta (Maçã).	Leite à Base de Soja Fruta (Banana Amassada).	Leite à Base de Soja Fruta (Maçã).
ALMOÇO / JANTAR	Arroz / Feijão Preto Carne Desfiada Chuchu Refogado Cenoura Cozida	Arroz / Feijão Preto Coxa/Sobrecoxa Desfiada Purê de Abóbora	Arroz / Feijão Preto Isca de Frango Desfiada com Tomate Batata Doce Sauté Couve-Flor Cozida	Arroz com Espinafre / Feijão Preto Músculo Desfiado Chuchu Refogado	Arroz/ Feijão Preto Coxa/Sobrecoxa Desfiada ao Molho Canjiquinha Brocolis Refogado
SOBREMESA	Fruta (Caqui).	Fruta (Maçã Raspada).	Fruta (Laranja).	Fruta (Tangerina).	Fruta (Laranja).

Observações:

Não utilizar o leite de vaca (com lactose) e seus derivados (Exemplo: manteiga, iogurte ou farinha e biscoito com leite de vaca com lactose).

Ler sempre o rótulo dos alimentos.

Aumentar o consumo de frutas, legumes e verduras que são ricas em cálcio.

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortaliça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.

Hortaliça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.

Hortaliça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.

Frutas = Banana Prata, Caqui, Laranja, Maçã e Tangerina.



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Setor de Nutrição Escolar

CARDÁPIO - 2019
INTOLERÂNCIA A PROTEÍNA DO LEITE (APL)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM / LANCHE	Leite à Base de Soja Fruta (Maçã Raspada).	Leite à Base de Soja Fruta (Banana Amassada).	Leite à Base de Soja Fruta (Maçã).	Leite à Base de Soja Fruta (Banana Amassada).	Leite à Base de Soja Fruta (Maçã).
ALMOÇO / JANTAR	Arroz / Feijão Preto Omelete com Espinafre Batata Doce Sauté Salada de Cenoura Ralada	Arroz / Feijão Preto Isca de Carne Acebolada Jardineira de Legumes	Arroz / Feijão Preto Coxa e Sobrecoxa ao Molho Polenta Cremosa Salada de Couve-flor com Tomate	Arroz / Feijão Preto Carne de Panela Brócolis Refogado Salada de Beterraba	Risoto de Frango (Desfiado com Cenoura). Abobrinha Refogada Salada Alface e Tomate
SOBREMESA	Fruta (Tangerina).	Fruta (Maçã Raspada).	Fruta (Laranja).	Fruta (Caqui).	Fruta (Laranja).

Observações:

Não utilizar o leite de vaca e seus derivados (Exemplo: manteiga, iogurte ou farinha e biscoito com leite de vaca).

Ler sempre o rótulo dos alimentos.

Aumentar o consumo de frutas, legumes e verduras que são ricas em cálcio.

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortaliça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.
Hortaliça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.
Hortaliça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.
Frutas = Banana Prata, Caqui, Laranja, Maçã e Tangerina.



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Setor de Nutrição Escolar

CARDÁPIO - 2019
CELÍACOS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM / LANCHE	Leite à Base de Soja Fruta (Maçã Raspada).	Leite à Base de Soja Fruta (Banana Amassada).	Leite à Base de Soja Fruta (Maçã).	Leite à Base de Soja Fruta (Banana Amassada).	Leite à Base de Soja Fruta (Maçã).
ALMOÇO / JANTAR	Arroz / Feijão Preto Omelete com Espinafre Batata Doce Sauté Salada de Cenoura Ralada	Arroz / Feijão Preto Isca de Carne Acebolada Jardineira de Legumes	Arroz / Feijão Preto Coxa e Sobrecoxa ao Molho Polenta Cremosa Salada de Couve-flor com Tomate	Arroz / Feijão Preto Carne de Panela Brócolis Refogado Salada de Beterraba	Risoto de Frango (Desfiado com Cenoura). Abobrinha Refogada Salada Alface e Tomate
SOBREMESA	Fruta (Tangerina).	Fruta (Maçã Raspada).	Fruta (Laranja).	Fruta (Caqui).	Fruta (Laranja).

Observações:

Não utilizar o leite de vaca e seus derivados (Exemplo: manteiga, iogurte ou farinha e biscoito com leite de vaca).

Ler sempre o rótulo dos alimentos.

Aumentar o consumo de frutas, legumes e verduras que são ricas em cálcio.

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortalíça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.
Hortalíça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.
Hortalíça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.
Frutas = Banana Prata, Caqui, Laranja, Maçã e Tangerina.