

Prefeitura Municipal de Salto do Jacuí
Secretaria Municipal de Educação e Cultura
Cardápio personalizado para aluno com laudo de galactosemia
Março/2025



Cardápio para 2ª e 4ª semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche I	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche II	Bolo de polentina Bebida de soja	Bolinho de arroz, assado Chá gelado de fruta (sem açúcar).	Bebida de soja Bolacha maisena	Sandwichinho com patê de frango caseiro.	Bolo de legumes Chá gelado de fruta (sem açúcar).

PROIBIDO LEITE

Cardápio para a 3ª e 5ª semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche I	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche II	Bolo de cenoura Suco natural (polpa) (sem açúcar).	Cueca virada assada com calda 50 % cacau	Sagu (polpa de fruta)	Bolo salgado Suco natural (polpa) (sem açúcar).	Bolo simples Chá gelado de fruta (sem açúcar).

PROIBIDO LEITE

Lavar bem os alimentos, principalmente saladas e frutas que são servidas cruas; Retirar toda a gordura visível das carnes, inclusive a pele do frango; Utilizar pouco óleo e sal nas preparações, nos molhos utilizar alho, cebola, tomate, orégano e tempero verde; A fruta deve ser oferecida às 11h e 14h, assim aumentamos o consumo de frutas, o que é muito bom para o desenvolvimento das crianças; Dependendo das condições das frutas, vegetais e legumes, o oferecimento desses alimentos pode ser alterado nos dias do cardápio; Sempre observar os produtos em estoque com antecedência, comunicando a nutricionista caso necessário, evitando a falta ou acúmulo dos gêneros alimentícios; Cuidar a data de validade dos alimentos; Não deve ser adicionado açúcar no leite, vitaminas, sucos e chás, além das preparações já especificadas no cardápio.

Fátima Persch, Nutricionista SMEC, CRN 14159

Prefeitura Municipal de Salto do Jacuí
Secretaria Municipal de Educação e Cultura
Cardápio personalizado para aluno com laudo de galactosemia
Março/2025



Cálculo de macro e micronutrientes - turno parcial/vespertino (4 a 5 anos) - 30% das necessidades diárias

Média semanal
Kcal: 454
Vit: A mcg: 112
CHO g: 64
Vit. C mg: 4
Prot g: 33
Ca mg: 47
LIP g: 6
Fe mg: 2

Lavar bem os alimentos, principalmente saladas e frutas que são servidas cruas; Retirar toda a gordura visível das carnes, inclusive a pele do frango; Utilizar pouco óleo e sal nas preparações, nos molhos utilizar alho, cebola, tomate, orégano e tempero verde; A fruta deve ser oferecida às 11h e 14h, assim aumentamos o consumo de frutas, o que é muito bom para o desenvolvimento das crianças; Dependendo das condições das frutas, vegetais e legumes, o oferecimento desses alimentos pode ser alterado nos dias do cardápio; Sempre observar os produtos em estoque com antecedência, comunicando a nutricionista caso necessário, evitando a falta ou acúmulo dos gêneros alimentícios; Cuidar a data de validade dos alimentos; Não deve ser adicionado açúcar no leite, vitaminas, sucos e chás, além das preparações já especificadas no cardápio.

Fátima Persch, Nutricionista SMEC, CRN 14159