



Anexo 4: Orientações para Restrições Alimentares

Sumário

Adptação de cardápio para Fenilcetonúria.....	página 2
Adptação de cardápio para Doença Celíaca.....	página 7
Adptação de cardápio para Alergia à Proteína do Leite de Vaca.....	página 11



ADAPTAÇÃO DO CARDÁPIO À FENILCETONÚRIA NA RME

CAFÉ DA MANHÃ	Bebida + Carboidrato + Acompanhamento		
	Bebida	Carboidrato permitidos	Acompanhamentos permitidos
	1: Suco natural 2. Café 3. Chá	1: Biscoito de arroz 2. Tapioca 3. Creme de amido ou arroz com suco natural 4. Prerações caseiras com polvilho, amido e farinha de arroz	1: Doce de frutas 2: Creme vegetal 3: Pasta de cenoura ou beterraba (Não pode ser utilizado leite na preparação)
O que NÃO pode oferecido?			
LEITE E DERIVADOS FARINHA DE TRIGO PÃO INDUSTRIALIZADO OU CASEIRO DE FARINHA DE TRIGO BISCOITOS E BOLACHAS DE FARINHA DE TRIGO CEREAIS / GRÃOS / AVEIA			
O que pode ser adquirido no mercado?			
✓ FARINHA DE ARROZ PARA FAZER PÃES E BOLOS (VER RECEITAS) ✓ POLVILHO AZEDO / POLVILHO DOCE (VER RECEITAS) ✓ BISCOITO DE ARROZ ✓ TAPIOCA ✓ AMIDO DE MILHO E/OU ARROZINA			

ALMOÇO E JANTAR	SALADA + carboidrato			
	Salada	Carnes	Leguminosas	Carboidratos permitidos
	Todos os legumes e verduras são permitidos	-	-	1: Arroz parbolizado ou integral* 2: Polenta 3: Batata inglesa ou doce* 4: Aipim* *Quantidade controlada
O que NÃO pode ser oferecido?				
TODOS OS TIPOS DE CARNES OVOS TODAS AS LEGUMINOSAS (FEIJOES, LENTILHAS, GRAO DE BICO, ERVILHA) MACARRÃO DE TRIGO (espaghetti, parafuso e parafuso integral) PREPARAÇÕES COM FARINHA DE TRIGO PREPARAÇÕES COM MOLHO BRANCO				
O que pode ser adquirido no mercado?				
✓ MACARRÃO DE ARROZ ✓ FARINHA DE ARROZ OU POLVILHO AZEDO PARA SUBSTITUIR AS PREPARAÇÕES À BASE DE FARINHA DE TRIGO (ex. pizza, panqueca...)				



ADAPTAÇÃO DO CARDÁPIO À FENILCETONÚRIA

LANCHE DA TARDE	FRUTAS: todas as frutas são permitidas.
------------------------	--

AQUISIÇÃO PROIBIDA PELA LEI DO PNAE	rigerantes e refrescos artificiais (suco de pacotinho), chás prontos para consumo e outras bebidas similares, cereais com aditivo ou adoçado, barra de cereal com aditivo ou adoçadas, bala e similares, confeito, bombom, chocolate em barra e chocolate granulado, biscoito ou bolacha recheada, bolo com cobertura ou recheio, gelados comestíveis, gelatina, pudim em pó, temperos prontos com glutamato monossódico ou sais sódicos, maionese e alimentos em pó ou para reconstituição
--	--

ATENÇÃO	uito importante pensar em uma logística de manipulação dos alimentos para os celíacos que previna a contaminação cruzada. Isto porque, a mesma forma utilizada para assar um pão que contenha farinha de trigo, mesmo após higienização, pode conter traços de farinha (e fazer mal para as crianças celíacas). Assim, no caso de preparo de alimentos “substitutos” é importante organizar bancadas de trabalho e utensílios para uso específico dos celíacos.
----------------	--

RECEITAS PARA FENILCETONÚRIA

1. Mistura de farinhas para bolos:

- 8 colheres de sopa cheias de amido de milho (200 g)
- 5 colheres de sopa cheias de polvilho doce (100 g)
- 5 colheres de sopa de fécula de batata (200 g)
- 5 colheres de sopa cheias de farinha de arroz (100 g)
- 3 colheres de sopa cheias de liga neutra (50 g)

2. Empada de vegetais:

Ingredientes:

Para o bolo:

- 12 a 13 colheres de sopa cheias de mistura de farinhas* (250 g)
- 6 colheres de sopa cheias de creme vegetal (120 g)
- 1 colher de chá cheia de fermento em pó (10 g)
- 1 colher de chá rasa de sal (3 g)

Água suficiente para dar o ponto da massa

Para o recheio:

- Refogado de vegetais da sua preferência
- Sal a gosto



Modo de preparo:

Para o recheio:

Refogar os vegetais, temperar com ervas. Engrossar com o amido, formando um creme. Reservar.

Para a massa:

Juntar todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Se a massa ficar muito seca, colocar água aos poucos, até ponto de massa podre. Forrar as forminhas de empada, colocar o recheio frio e tampar com mais massa. Pincele as empadinhas com molho de tomate e asse em forno pré-aquecido, em temperatura baixa, até dourar.

3. Muffin de banana:

Ingredientes:

2 bananas amassadinhas

3 colheres de sopa de açúcar

6 colheres de sopa de mistura de farinhas

3 colheres de sopa de óleo

1 e meia colher de sopa rasa de fermento químico (para bolo)

Canela em pó a gosto

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes e levar ao forno médio, pré-aquecido, em forminhas de empada ou cupcake, untadas. Rende 12 muffins médios.

4. Sequilho de batata doce:

Ingredientes:

5 colheres de sopa bem cheias de creme vegetal (150 g)

3 a 4 colheres de sopa cheias de batata-doce cozida (100 g) picada

1 colher de sobremesa de fermento em pó (5 g)

Meia xícara de água (90 mL)

10 a 15 colheres de sopa cheias de amido de milho

2 colheres de sopa cheias de açúcar (30 g)

Modo de preparo:

Amassar o creme vegetal com a batata-doce, colocar o açúcar, o fermento, a água e misturar. Colocar amido de milho aos poucos até formar uma massa lisa que não grude nas mãos. Fazer bolinhas e amassar com um garfo ou fazer em formato de palitinhos. Colocar em forma untada e enfarinhada, assar em forno alto. Retirar quando estiver dourado. Rende 440 g de biscoito. Cada biscoito em bolinha tem 6 g.

5. Biscoito Croc:

Ingredientes:

1 xícara de chá e meia de fécula de batata (150 g)

15 colheres de sopa cheias de amido de milho (190 g)

8 colheres de sopa cheias de açúcar (120 g)

16 colheres de sopa cheias de creme vegetal (240 g)

1 colher de sopa cheia de fermento para bolo (15 g)

Modo de preparo:



Pré-aquecer o forno em temperatura média (220 graus). Misturar o açúcar, o amido e a fécula. Em seguida, colocar o amido de milho, aos poucos, e o fermento até formar uma massa homogênea. Fazer bolinhas com aproximadamente 3 cm de diâmetro. Amassar no meio da bolinha com ponta do dedo indicador. Assar em forno médio por 15 minutos ou até dourar o fundo do biscoito.

6. Pão:

Ingredientes:

Meia xícara de chá de água filtrada (90 ml)
8 colheres de sopa de óleo de soja (56 ml)
2 xícaras de polvilho doce (180 g)
Meia xícara de polvilho azedo (45 g)
1 colher de chá de sal (5 g)
2 xícaras de batatas cozidas e amassadas (280 g)
1 colher de sopa de fermento para bolo (10 g)

Modo de preparo:

Pré-aquecer o forno em temperatura baixa (180 graus). Colocar a água e o óleo para ferver. Enquanto isso, numa bacia, misturar os polvilhos e o sal. Quando ferver a mistura de água com óleo, derramar por cima da mistura de polvilhos e mexer rapidamente, até virar uma farofa quente. Continuar misturando até esfriar um pouco, no ponto de poder sovar a massa com as mãos. Assim que amornar, colocar as batatas cozidas e amassar até ficar uma massa lisa. Colocar o fermento. Fazer bolinhas e colocar em assadeira untada. Assar num forno pré-aquecido, em temperatura baixa até que fiquem douradinhos. Rende 600 g ou 30 unidades de 20 g.

7. Biscito de polvilho com cenoura:

Ingredientes:

2 xícaras de chá de polvilho doce (250,0 g)
2 xícaras de chá de polvilho azedo (250,0 g)
1 cenoura média ralada (61,5 g)
1 xícara de chá de água (240,0 mL)
1 colher de sopa de sal (15,0 g)
¼ xícara de chá de óleo (60,0 g)

Modo de preparo:

Aquecer o forno por 10 minutos à 180°C. Untar um tabuleiro com margarina e polvilhar amido de milho. Em um recipiente misturar os polvilhos doce e azedo e a cenoura ralada. Misturar 100 mL da água com o sal e o óleo e levar ao fogo. Após ferver, imediatamente misturar com os polvilhos e a cenoura. Esperar esfriar um pouco e misturar com as mãos. Adicionar o restante da água aos poucos até que a massa fique com consistência de massa de bolo (crua). Colocar a massa em um saco para confeitaria, e fazer biscoitos finos no tabuleiro untado. Assar por, aproximadamente, 45 minutos.

Tempo de preparo: 1h e 30 minutos. Rendimento: aproximadamente 110 biscoitinhos.



8. Biscoito de polvilho 1

Ingredientes:

- 2 copos de polvilho azedo
- 1 copo de polvilho doce
- 1 copo (faltando 2cm para encher) de óleo
- 2 colheres de sopa rasas de açúcar
- 1 colher de sobremesa de sal
- 2 copos de água

Modo de preparo:

Ferver 1 copo de água com o óleo e esquentar o polvilho já misturado com o açúcar e o sal. Continuar misturando a massa colocando mais 1 copo de água fria, até formar uma massa homogênea. Colocar a massa em saquinho de confeiteiro para porcionar mais facilmente em uma forma. Assar em forno previamente aquecido por 3 a 5 minutos.

9. Bolo de cenoura

Ingredientes:

- 5 colheres de sopa de amido de milho
- ½ cenoura média ralada
- 1 colher de sobremesa de óleo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 copo (250ml) de água

Modo de preparo:

Junte a cenoura, o óleo e a água. Bata no liquidificador. Misture o açúcar e o fermento e a maisena, depois junte todos os ingredientes e mexa. Unte uma forma pequena com óleo e maisena e leve ao forno por aproximadamente 15 minutos.

10. Biscoito de polvilho 2

Ingredientes:

- ½ kg de polvilho azedo
- ½ litro de água
- ½ copo de óleo
- 1 colher de café de sal

Modo de preparo:

Ferver a água com o sal e o óleo. Misturar aos poucos a água com o polvilho, até formar uma massa que desgrude das mãos e faça os biscoitos. Assar em forno alto por aproximadamente 40 minutos. Após assar, deixar dentro do forno por meia hora para “secar” a massa.



ADAPTAÇÃO DO CARDÁPIO À DOENÇA CELÍACA

CAFÉ DA MANHÃ	LEITE + Carboidrato + Acompanhamento		
	Leite	Carboidrato permitidos	Acompanhamentos permitidos
	1: Leite com cacau* 2: Café com leite 3: Leite puro 4: Batida de frutas	4: Creme de amido** ou de arroz (creme puro, com canela, com frutas picadas, com cacau)	1: Doce de frutas 2: Creme vegetal 3: Pasta de cenoura ou beterraba
O que NÃO pode oferecido?			
FARINHA DE TRIGO PÃO INDUSTRIALIZADO OU CASEIRO DE FARINHA DE TRIGO OU DE CENTEIO BISCOITOS E BOLACHAS DE FARINHA DE TRIGO AVEIA (PODE CONTER TRAÇOS) FLOCOS DE MILHO (PODE CONTER TRAÇOS) OUTROS ALIMENTOS QUE CONTÊM GLÚTEN SÃO: CEVADA E MALTE.			
O que pode ser adquirido no mercado?			
<ul style="list-style-type: none"> ✓ PÃO INDUSTRIALIZADO SEM GLÚTEN ✓ FARINHA DE ARROZ PARA FAZER PÃO CASEIRO (VER RECEITA) ✓ POLVILHO AZEDO PARA FAZER PÃO DE POLVILHO (VER RECEITA) ✓ BISCOITO DE POLVILHO OU BOLACHA DE ARROZ ✓ ARROZINA PARA O CREME DE ARROZ ✓ QUINOA EM FLOCOS PARA SUBSTITUIR A AVEIA ✓ CACAU EM PÓ DAS MARCAS GAROTO OU NESTLÉ 			

* Cacau (deve aparecer "sem glúten" no rótulo; não pode ser o que a escola recebe no rancho). Ex: Nestlé e Garoto

**Atualmente em falta no estoque de alimentos

ALMOÇO E JANTAR	SALADA + carne + leguminosa + carboidrato			
	Salada	Carnes	Leguminosas	Carboidratos permitidos
	Todos os legumes e verduras são permitidos	Todas são permitidas, incluindo o peixe em conserva, os ovos e as vísceras (fígado e moela)	1: Feijão 2: Lentilha	1: Arroz parbolizado ou integral 2: Polenta 3: Batata inglesa ou doce 4: Aipim
O que NÃO pode ser oferecido?				
MACARRÃO DE TRIGO (espaghetti, parafuso e parafuso integral) PREPARAÇÕES COM FARINHA DE TRIGO				
O que pode ser adquirido no mercado?				
<ul style="list-style-type: none"> ✓ MACARRÃO DE ARROZ ✓ FARINHA DE ARROZ OU POLVILHO AZEDO PARA SUBSTITUIR AS PREPARAÇÕES À BASE DE FARINHA DE TRIGO (ex. pizza, panqueca...) 				



ADAPTAÇÃO DO CARDÁPIO À DOENÇA CELÍACA

LANCHE DA TARDE	FRUTAS: todas as frutas são permitidas.
------------------------	--

AQUISIÇÃO PROIBIDA PELA LEI DO PNAE	rigerantes e refrescos artificiais (suco de pacotinho), chás prontos para consumo e outras bebidas similares, cereais com aditivo ou adoçado, barra de cereal com aditivo ou adoçadas, bala e similares, confeito, bombom, chocolate em barra e chocolate granulado, biscoito ou bolacha recheada, bolo com cobertura ou recheio, gelados comestíveis, gelatina, pudim em pó, temperos prontos com glutamato monossódico ou sais sódicos, maionese e alimentos em pó ou para reconstituição
--	--

ATENÇÃO	uito importante pensar em uma logística de manipulação dos alimentos para os celíacos que previna a contaminação cruzada. Isto porque, a mesma forma utilizada para assar um pão que contenha farinha de trigo, mesmo após higienização, pode conter traços de farinha (e fazer mal para as crianças celíacas). Assim, no caso de preparo de alimentos “substitutos” é importante organizar bancadas de trabalho e utensílios para uso específico dos celíacos.
----------------	--

RECEITAS PARA DOENÇA CELÍACA

1. PÃO DE POLVILHO

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de de farinha de milho
- 1 pct (500g) de polvilho azedo
- ½ caneca de água filtrada
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 caneca de leite
- 1 colher (chá) de vinagre

Modo de preparo:

Escaldar o polvilho azedo e a farinha de milho com água quente e misturar com uma colher;
Acrescentar o óleo, o ovo e o sal. Misturar tudo com uma colher;
Aquecer o leite e depois acrescentar o vinagre para qualhar;
Aos poucos, misturar o leite qualhado com o polvilho, mexendo com mão, até obter a consistência desejada (mais mole se for dispor em formas ou mais duro se for fazer bolinhas).



2. PÃO DE POLVILHO 2

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 caneca de água
- 2 canecas de polvilho doce (250 g)
- 1/2 caneca de óleo
- 2 canecas de chá de polvilho azedo (250 g)
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo

Em uma tigela misture os polvilhos, os ovos e sal.

Adicione o óleo e misture bem.

Adicione a água fervente e mexa bem até a massa ganhar consistência grudenta.

Molde as bolinhas com ajuda de uma colher e disponha em uma assadeira grande, separando uma da outra com uma distância de 2 cm para não grudar.

Asse em forno alto por cerca de meia hora ou até dourar.

Espere amornar e sirva.

3. PÃO CASEIRO SEM GLÚTEN

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1/2 caneca de polvilho doce (60 g)
- 1 caneca de farinha de arroz (140 g)
- 1/2 caneca de óleo de soja
- 1/2 caneca de água
- 1 colher (sopa) rasa açúcar cristal
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

Acenda o forno em temperatura média para ir pré-aquecendo;

Separe uma forma de silicone ou untada com margarina e farinha de arroz;

Bata os ingredientes líquidos na batedeira até incorporar, depois adicione os secos e bata novamente;

Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente com uma colher;

Despeje essa mistura na assadeira e asse por 35 minutos ou até dourar.

Sugestão: fazer meia receita.

4. MACARRÃO CASEIRO SEM GLÚTEN

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de sarraceno
- 1 ovo

Modo de preparo:

Misture o ovo e a farinha de sarraceno;

Sove muito bem, até obter uma massa lisa;

Abra a massa e corte em tiras como macarrão.



5. BOLO DE BANANA SEM GLÚTEN

Ingredientes:

2 canecas de farinha de arroz
1 caneca de leite
1/2 caneca de óleo de soja
4 ovos
1 colher (sopa) de fermento químico
8 bananas grandes maduras
1 e 1/2 caneca de açúcar

Modo de preparo:

Bata no liquidificador a farinha de arroz sem glúten, o leite, o óleo de soja, os ovos, o fermento, 4 bananas e o açúcar.

Depois coloque em uma forma untada.

Com a massa na forma corte em rodelas as 4 bananas e coloque sobre a massa.

Polvilhe com açúcar e canela.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 45 minutos (dependendo do forno).

7. BOLO DE LARANJA SEM GLÚTEN

Ingredientes:

1 caneca de farinha de arroz
1 copo de suco de laranja
½ copo de óleo de soja
3 ovos
1 colher (sopa) fermento químico
1 caneca de açúcar

Modo de preparo:

Bata no liquidificador a farinha de arroz, o suco de laranja, o óleo de soja, os ovos, o fermento e o açúcar.

Depois coloque em uma forma untada.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 45 minutos (dependendo do forno).



ADAPTAÇÃO DO CARDÁPIO À ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

	Bebida + Carboidrato + Acompanhamento		
	Bebida	Carboidrato permitidos	Acompanhamentos permitidos
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE DE VACA NÃO É PERMITIDO Pode oferecer leite à base de soja. Alternativas ao leite: água, chá de maçã ou suco natural.	1. Pães caseiros* 2. Bolos caseiros* 3. Panqueca doce (EMEI)* 4. Creme de aveia* 5. Flocos de milho	1. Doce de frutas 2. Creme vegetal 3. Pasta de cenoura ou beterraba*
	<i>*Essas preparações caseiras precisam ser <u>adaptadas</u> para serem feitas SEM LEITE DE VACA, usando-se água, suco ou leite à base de soja no lugar.</i>		
	O que NÃO pode oferecido?		
	<ul style="list-style-type: none">✓ <u>Leite de vaca e derivados</u>✓ Pães industrializados, biscoitos e bolachas que contenham leite nos ingredientes (ver rótulo)✓ Cacau em pó e amido de milho que contenham leite nos ingredientes (ver rótulo)✓ Pães e bolos caseiros que contenham leite de vaca na preparação✓ Cremes e panquecas preparados com leite de vaca		
	O que pode ser adquirido?		
Biscoitos e bolachas que NÃO contenham leite de vaca ou traços Cacau em pó e amido de milho que NÃO contenham leite de vaca ou traços Leite vegetal (ex. amêndoas, coco, arroz, aveia) <ul style="list-style-type: none">✓ LEITE DE SOJA✓ IOGURTE DE SOJA✓ BISCOITO DE ARROZ, POLVILHO E TAPIOCA			



	Salada + Carne + Leguminosa + Carboidrato			
	Salada	Carnes	Leguminosas	Carboidratos
ALMOÇO E JANTAR	Todos os legumes e verduras são permitidos	Todos os tipos de carne são permitidos	Todas as leguminosas são permitidos	Arroz, massa, polenta, batata, aipim, trigo.
	O que NÃO pode oferecido?			
	1. Preparações com molho branco : estrogonofe*, fricassé*, lasanha, legumes etc. 2. Preparações que possam conter leite de vaca**: massa de pizza ou panqueca, purês, empanados etc. *O estrogonofe e o fricassé deverão ser preparados e ofertados sem o molho branco. **As demais preparações precisam ser <u>adaptadas</u> para serem feitas SEM LEITE DE VACA, usando-se água no lugar.			
	O que pode ser adquirido?			
	<i>Há casos de alergia em que é necessário adquirir utensílios novos para serem utilizados exclusivamente pelo aluno com APLV. Ex. prato, copo, talheres, caneca, esponja para lavar a louça do aluno, pano de prato, panela pequena, panela de pressão, liquidificador, tijela, espátula, forma de bolo (cupcake), bacia, pote com tampa para armazenar etc.</i>			
LANCHE DA TARDE	FRUTAS: todas as frutas são permitidas.			

AQUISIÇÃO PROIBIDA PELA LEI DO PNAE	Refrigerantes e refrescos artificiais (suco de pacotinho), chás prontos para consumo e outras bebidas similares, cereais com aditivo ou adoçado, barra de cereal com aditivo ou adoçadas, bala e similares, confeito, bombom, chocolate em barra e chocolate granulado, biscoito ou bolacha recheada, bolo com cobertura ou recheio, gelados comestíveis, gelatina, pudim em pó, temperos prontos com glutamato monossódico ou sais sódicos, maionese e alimentos em pó ou para reconstituição. Refrigerantes e refrescos artificiais (suco de pacotinho), chás prontos para consumo ou sais sódicos, maionese e alimentos em pó ou para reconstituição
--	---

ROTULAGEM

Para verificar se algum alimento industrializado contém leite em sua composição, verifique no rótulo a Lista de Ingredientes. Se for mencionado alguns dos nomes abaixo, significa que **CONTÉM LEITE** e **não deve ser consumido por pessoas com Alergia a Proteína do Leite de Vaca**.

1. Lactoalbumina
2. Lactoglobulina
3. Fosfato de lactoalbumina
4. Lactoferrina
5. Lactulose
6. Caseína



7. Caseína Hidrolisada
8. Caseinato de cálcio / potássio / amônia / magnésio / sódio
9. Leite (integral, semi-desnatado, desnatado, em pó, condensado, evaporado)
10. Leitelho
11. Nata / creme de leite / manteiga
12. Soro de leite
13. Soro de leite deslactosado / desmineralizado
14. Gordura de leite
15. Coalhada

Ingredientes que podem indicar a presença de leite

- Corante / saborizante caramelo
- Sabor de açúcar mascavo
- Chocolate
- Saborizantes naturais ou artificiais
- Sabor artificial de manteiga
- Nougat

Ingredientes que NÃO contêm leite

Os ingredientes abaixo listados podem ser consumidos por pessoas com APLV:

1. Lactato de cálcio
2. Lactato de sódio
3. Estearoil Lactilato de Sódio
4. Estearoil Lactilato de Cálcio
5. Cremor de Tártaro
6. Manteiga de cacau
7. Leite de coco
8. Proteína extensamente hidrolisada
9. Proteína de soja

ORIENTAÇÕES

- ✓ Usar utensílios novos exclusivamente para o aluno;
- ✓ É importante etiquetar os utensílios ou diferenciá-los por cores;
- ✓ Após usados, os utensílios serão colocados em uma bacia exclusiva para depois serem higienizados, e assim evitar contaminação cruzada com partículas de leite;
- ✓ Higienizar os utensílios do aluno com esponja e pano exclusivos;
- ✓ Após higienizados, os utensílios serão mantidos em organizadores com tampas;
- ✓ Uma auxiliar ficará encarregada da higienização dos utensílios do aluno;
- ✓ Preparar a comida do aluno separadamente das demais sem nenhuma adição de leite ou derivados, conforme as especificações dadas;
- ✓ Ter cuidado com os alimentos industrializados que contêm leite nos ingredientes: pães, biscoitos, amido, cacau em pó;
- ✓ A refeição do aluno deverá ser preparada de modo a ficar pronta depois da refeição dos outros alunos, a fim de manter a temperatura até a hora de servir.



RECEITAS PARA ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

1. BOLO DE AVEIA

Sem leite de vaca e sem ovo

Ingredientes:

- ½ xíc chá de amido de milho
- 1 xíc chá farinha de trigo
- 1 xíc chá de aveia
- 1 xíc de açúcar refinado
- ½ xíc de óleo
- ¼ xíc de purê de maçã
- 1 xíc de chá de água filtrada
- 1 ½ colher sopa de fermento químico

Modo de preparo:

Em uma tigela, misture o amido, a farinha de trigo, a aveia, o açúcar e o fermento, e reserve. Em outra vasilha, misture o óleo, o purê de maçã e a água). junte as duas misturas, mexendo até incorporar completamente. coloque em forma untada e enfarinhada e leve ao forno preaquecido a 200°C por 35 min ou até assar.

Rendimento: 24 fatias Tempo de preparo: 50 min Conservação: pode ser congelado

2. PURÊ DE MAÇÃ

Para substituir o ovo

Ingredientes:

- 6 maçãs descascadas e picadas
- Água suficiente para cobrir as frutas
- ½ colher chá de suco de limão

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque todos os ingredientes e leve ao fogo baixo. Tampe a panela e deixe cozinhar até que a fruta fique macia e a água tenha evaporado quase toda.

Retire do fogo e deixe esfriar um pouco.

Bata as maçãs, ainda mornas, com o resto de água em um liquidificador ou processador.

Guarde em recipiente fechado e conserve por até 4 dias na geladeira.

Obs. Para cada ovo, utilize 1 ½ colher sopa do purê de maçã.

3. PÃO DE AVEIA

Sem leite de vaca e sem ovo

Ingredientes:

- 3 xíc chá de farinha de trigo
- ½ colher sopa de sal
- ¼ xíc chá de açúcar



$\frac{3}{4}$ xíc chá de aveia em flocos
15g de fermento biológico
 $\frac{3}{4}$ xíc chá de água filtrada morna
 $\frac{1}{4}$ xíc chá de óleo

Modo de preparo:

Em uma tigela, coloque a farinha, o sal, o açúcar e a aveia e mexa bem.
Em outro recipiente, dilua o fermento em água morna. Coloque esta mistura nos ingredientes secos.
Por último, adicione o óleo e misture até obter uma massa homogênea.
Coloque em uma forma untada e enfarinhada. Cubra com um pano limpo e deixe crescer em local quente até dobrar de volume.
Quando tiver dobrado o volume, asse em forno preaquecido a 220°C até dourar.

Dica: coloque uma forma com água na grade de baixo enquanto estiver assando para manter o ambiente úmido.

Rendimento: 18 fatias Tempo de preparo: 1h30min Conservação: pode ser congelado

4. PANQUECA DOCE OU SALGADA

Sem leite de vaca e sem ovo

Ingredientes:

1 xíc chá de água filtrada
1 xíc chá de farinha de trigo
1 pitada de sal
1 col sopa de óleo
1 cenoura crua ou beterraba (para opção salgada) ou 1 banana madura (para opção doce)

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador na ordem acima e bata.
Aqueça a frigideira e coloque uma concha de massa e espalhe rapidamente até tapar todo o fundo da panela com a massa.
Quando a massa estiver soltando as laterais e dourada embaixo, vire com a ajuda de uma espátula para dourar o outro lado.
Se salgada, enrole ainda quente com o recheio de sua preferência e cubra com molho de tomate.

Rendimento: 8 unid Tempo de preparo: 25 min Conservação: pode ser congelado

5. MOLHO DE BRANCO

Sem leite de vaca

Ingredientes:

12 cravos
2 folhas de louro



- 1 cebola pequena inteira
- 4 xíc de bebida de arroz
- 2 colheres de sopa de margarina sem leite ou óleo
- Sal a gosto
- 5 col sopa de farinha de trigo dextrinizada*

*A farinha dextrinizada é a farinha submetida a calor seco (tostada na panela ou no fogo), processo que facilita a digestibilidade do amido.

Modo de preparo:

Corte a cebola ao meio. Espete os cravos e o louro na cebola.

Em uma panela, coloque a bebida de arroz e a cebola com os cravos e o louro espetados. Leve ao fogo médio e quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe por 5 minutos.

Enquanto isso, em outra panela, coloque a margarina e leve ao fogo para derreter. Adicione a farinha dextrinizada e mexa bem.

Aos poucos, coloque o leite fervido com uma concha. A cada adição, mexa bem com fouet ou espátula para dissolver bem a farinha e não empelotar. Tempere com sal e deixe cozinhar em fogo baixo por 2 min.

6. BEBIDA DE ARROZ (leite vegetal de arroz)

Para substituir o leite de vaca

Ingredientes:

- 2 xíc de arroz parbolizado
- 2 litros de água filtrada
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

1. Em uma tigela coloque o arroz com água e deixe de molho por 2 horas.
2. Leve o arroz juntamente com a água ao fogo e mexa por 5 min.
3. Retire do fogo e bata imediatamente no liquidificador.
4. Coe em peneira fina ou pano próprio para essa finalidade. Adicione sal e mexa bem.
5. Conserve por até 4 dias na geladeira.

Rendimento: aprox. 2 litros.

Esse procedimento também pode ser feito com aveia para uma bebida de aveia.