

## INFORMATIVO TÉCNICO SME/CODAE Nº 03 /2020 – MARÇO/2020

**Direcionado a:** Todas as Unidades Educacionais com Gestão Direta, Mista, Terceirizada e Rede Parceira

**Objetivo:** Orientar sobre o atendimento à alimentação vegetariana na alimentação escolar.

**Diretora da Divisão de Nutrição Escolar:** Claudia Lopes Macedo (Responsável Técnica)

**Coordenadora da CODAE:** Josselia Aparecida Fosia Carneiro da Fontoura

### Atendimento de alimentação vegetariana na escola

Em atendimento à Nota Técnica Nº 8/2019, que prevê o atendimento dos estudantes com hábitos alimentares vegetarianos no âmbito do PNAE e à LEI Nº 11.947, DE 16 DE JUNHO DE 2009, que trata do emprego da alimentação saudável e adequada, compreendendo o uso de alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares saudáveis, seguem orientações:

### Entenda o que é:

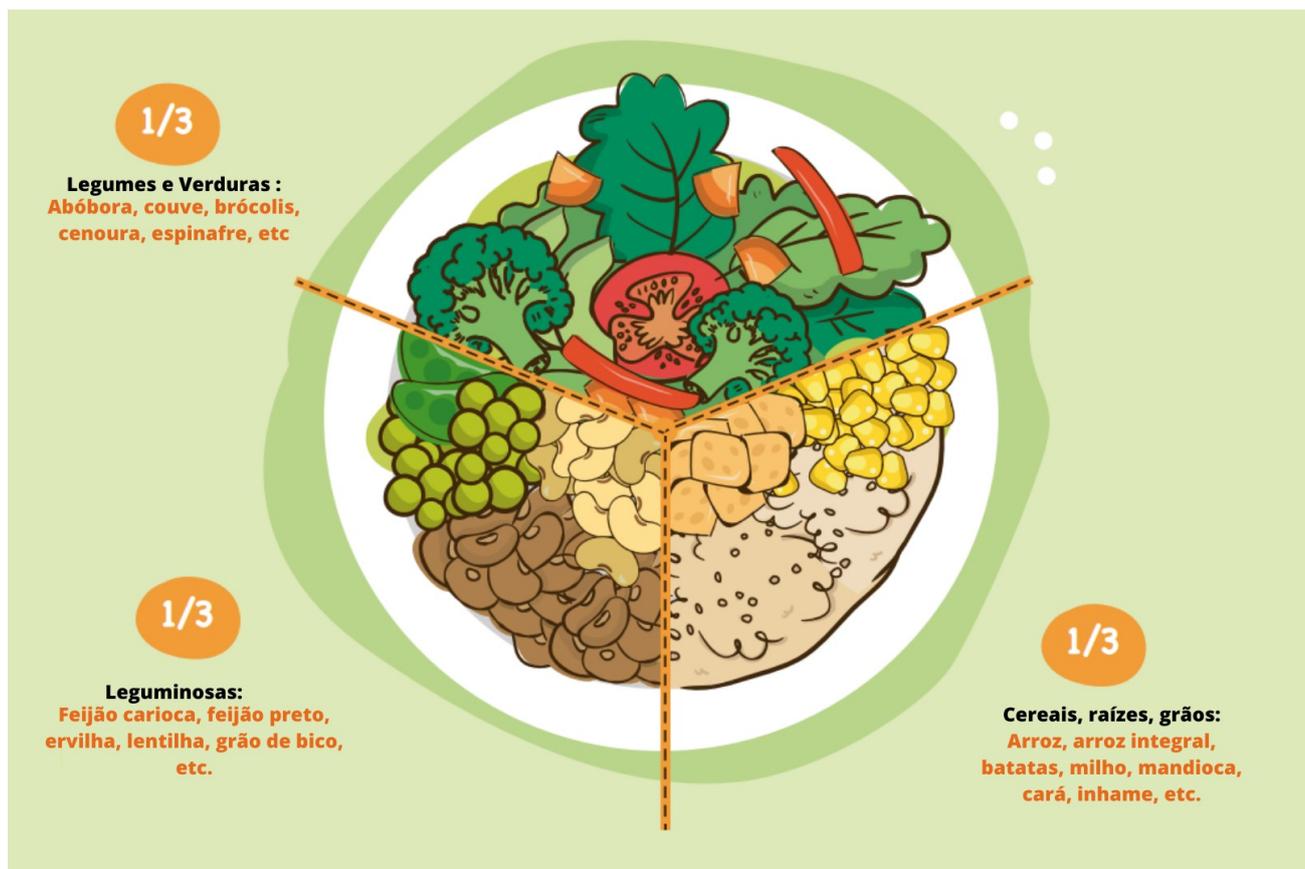
Segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira, são considerados vegetarianos todos os indivíduos que excluem de sua alimentação todos os tipos de carne, aves, peixes e seus derivados, podendo ou não utilizar laticínios ou ovos.

A classificação é feita pelo padrão de consumo:

| Terminologia  | O que pode ou não ser consumido   | Orientações para Adaptação do Cardápio  |
|---|---|---|
| <b>Ovolactovegetariano</b>                              | <p>✓ Ovos, leite e derivados*, todos os alimentos de origem vegetal.</p> <p>✗ Todos os tipos de carne e gelatina com composição de origem animal.</p>                     | <p>No dia em que o ovo não estiver previsto no cardápio, oferecer 1 porção extra de legume ou verdura + 1 porção extra de leguminosa que já estão previstos no cardápio do dia.</p> <p>No dia do ovo seguir o cardápio.</p> |
| <b>Lactovegetariano</b>                                 | <p>✓ Leite e derivados*, todos os alimentos de origem vegetal.</p> <p>✗ Ovos, todos os tipos de carne e gelatina com composição de origem animal.</p>                     | <p>Oferecer 1 porção extra de legume ou verdura + 1 porção extra de leguminosa que já estão previstos no cardápio do dia.</p>   |
| <b>Ovovegetariano</b>                                   | <p>✓ Ovo, todos os alimentos de origem vegetal.</p> <p>✗ Leite, derivados*, todos os tipos de carne e gelatina com composição de origem animal.</p>                       | <p>No dia em que o ovo não está previsto no cardápio, oferecer 1 porção extra de legume ou verdura + 1 porção extra de leguminosa que já estão previstos no cardápio do dia.</p> <p>No dia do ovo seguir o cardápio.</p>    |
| <b>Vegetariano estrito (vegetariano puro ou vegano)</b> | <p>✓ Todos os alimentos de origem vegetal.</p> <p>✗ Todos os alimentos de origem animal (ovo, leite e derivados*, carnes e gelatina com composição de origem animal).</p> | <p>Oferecer 1 porção extra de legume ou verdura + 1 porção extra de leguminosa que já estão previstos no cardápio do dia.</p>   |

\*Derivados do leite: queijos, requeijão, margarina, manteiga, iogurte, creme de leite, leite condensado, chantilly, entre outros.

## Exemplo de como montar um prato vegetariano



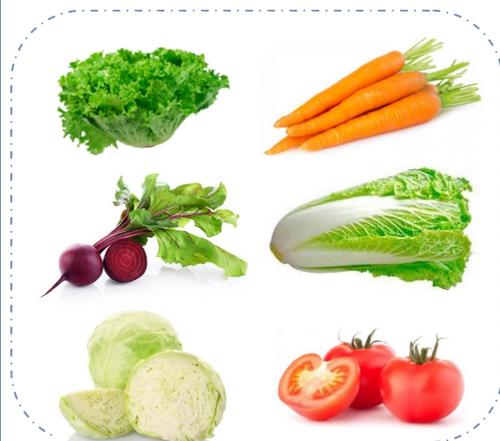
Fonte adaptada: Alimentação para bebês e crianças vegetarianas até 2 anos de idade, Sociedade Vegetariana Brasileira, 2018

### Como solicitar:

O atendimento às dietas vegetarianas ocorrerá mediante laudo prescrito por nutricionista ou médico contendo:

- Nome do aluno;
- Detalhamento dos alimentos que podem ou não ser consumidos;
- Dados do profissional: nome, carimbo/número do CRN / CRM e assinatura;
- Prescrição com letra legível.
- **Informação do estado nutricional do aluno e se ele está apto a seguir este tipo de dieta.**
- Data de prescrição inferior a 12 meses.

A dieta terá validade de 12 meses, sendo necessário um novo laudo para a renovação da dieta após esse período.



➔ A cópia do laudo deverá ser enviada para DRE junto com o formulário de solicitação de dieta especial

### Importante:

O prato vegetariano tem que ser atrativo, bem colorido e saboroso. Utilize alimentos já disponíveis na unidade. Oferecer uma fruta cítrica como sobremesa após a refeição para aumentar a absorção do nutriente ferro.

**NOTA:** Caso haja alguma alteração na prescrição do aluno é necessário o envio da cópia do novo laudo para atualização da dieta.