



## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



### INFORMATIVO TÉCNICO SME/CODAE Nº 03/2023 — JUNHO/2023

**Direcionado a:** todas as Unidades Educacionais com gestão Direta, Mista, Terceirizada e Rede Parceira

**Objetivo:** esclarecer sobre o atendimento de alimentação vegetariana na alimentação escolar (substitui o Informativo técnico nº 14/2022).

**Nutricionista Responsável Técnica:** Fernanda Lourenço de Menezes

**Coordenadora da CODAE:** Maria de Fátima de Brum Cavalheiro

### ATENDIMENTO DE ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA NAS UNIDADES EDUCACIONAIS DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO DE SÃO PAULO

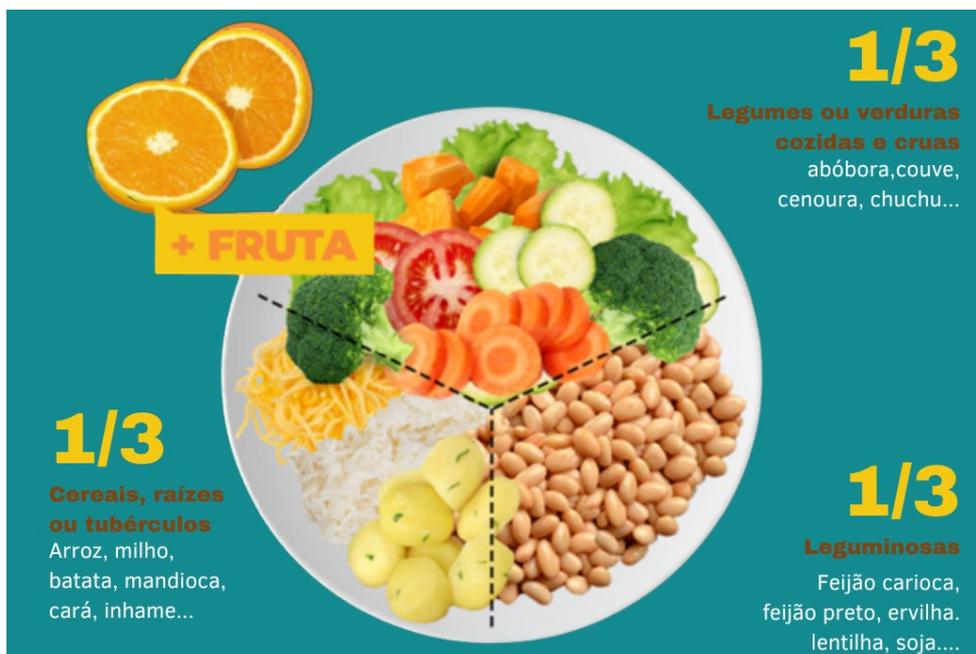
Segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira, são vegetarianos todos os que retiram da sua alimentação todos os tipos de carnes, aves, peixes e seus derivados, podendo ou não consumir laticínios ou ovos. A classificação do tipo de vegetariano é feita pelo padrão de consumo, conforme o quadro a seguir:

Terminologia	Pode Ü	Não Pode Ū	Orientações para adaptação do cardápio
<b>Ovolactovegetariano</b>	Ovos, leite e derivados*, todos os alimentos de origem vegetal.	Todos os tipos de carne e gelatina com composição de origem animal.	Oferecer a seguinte composição do prato: 1/3 de Legumes ou verduras cozidas e cruas; 1/3 Cereais, raízes ou tubérculos; e 1/3 Leguminosas (Conforme figura apresentada na página seguinte).  Ofertar o cardápio do dia quando o ovo estiver previsto como fonte de proteína.
<b>Lactovegetariano</b>	Leite e derivados*, todos os alimentos de origem vegetal.	Ovos, todos os tipos de carne e gelatina com composição de origem animal.	Oferecer a seguinte composição do prato: 1/3 de Legumes ou verduras cozidas e cruas; 1/3 Cereais, raízes ou tubérculos; e 1/3 Leguminosas (Conforme figura apresentada na página seguinte).
<b>Ovovegetariano</b>	Ovo, todos os alimentos de origem vegetal.	Leite, derivados*, todos os tipos de carne e gelatina com composição de origem animal.	Oferecer a seguinte composição do prato: 1/3 de Legumes ou verduras cozidas e cruas; 1/3 Cereais, raízes ou tubérculos; e 1/3 Leguminosas (Conforme figura apresentada na página seguinte).  Ofertar o cardápio do dia quando o ovo estiver previsto como fonte de proteína.
<b>Vegetariano estrito (vegetariano puro ou vegano)</b>	Todos os alimentos de origem vegetal.	Todos os alimentos de origem animal (ovo, leite e derivados*, carnes, mel e gelatina com composição de origem animal).	Oferecer a seguinte composição do prato: 1/3 de Legumes ou verduras cozidas e cruas; 1/3 Cereais, raízes ou tubérculos; e 1/3 Leguminosas (Conforme figura apresentada na página seguinte).

\***Derivados do leite:** queijos, requeijão, margarina, manteiga, iogurte, creme de leite, leite condensado,

Orientamos a adequação dos cardápios para atendimento das necessidades nutricionais dos estudantes com hábitos alimentares vegetarianos, de acordo com a Nota Técnica nº 1894673/2020 do FNDE/ PNAE e com a Lei nº 11.947 de 16 de Junho de 2009. Além disso, a Coordenadoria de Alimentação Escolar (CODAE) faz algumas orientações para solicitação de autorização de alimentação vegetariana à CODAE:

## Exemplo de como montar um prato vegetariano



**Fonte:** adaptação do Livro de Receitas elaborado pela Sociedade Vegetariana Brasileira em parceria com a CODAE.

## COMO SOLICITAR A ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA

O atendimento da alimentação vegetariana será mediante laudo prescrito por nutricionista ou médico contendo:

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

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

## CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES

- Monte um prato vegetariano atrativo, bem colorido e saboroso! Utilize os alimentos disponíveis na Unidade;
- Ofereça uma fruta cítrica (laranja, mexerica, abacaxi, outras) como sobremesa após a refeição para aumentar a absorção do ferro.
- Priorize a oferta de legume ou verdura verde escuro (couve, brócolis, rúcula, agrião, outros), pois são ricos em ferro e outras vitaminas e minerais importantes para o crescimento e desenvolvimento dos estudantes!

**NOTA:** se houver qualquer alteração na prescrição do estudante, é necessário enviar novo laudo à CODAE para atualização da alimentação específica.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Lei nº 12.982, de 28 de maio de 2014. Altera a Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009, para determinar o provimento de alimentação escolar adequada aos alunos portadores de estado ou de condição de saúde específica. Presidência da República, Casa Civil. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2011-2014/2014/Lei/L12982.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2011-2014/2014/Lei/L12982.htm). Acesso em: dez 2022

CFN. Alimentação vegetariana na atuação do nutricionista. Parecer Técnico nº 9/2022. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2022/10/parecer\\_tecnico\\_vegetarianismo.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2022/10/parecer_tecnico_vegetarianismo.pdf). Acesso em: dez 2022