



Governo do Estado do Paraná  
Instituto Paranaense de Desenvolvimento  
Educativo  
Departamento de Nutrição e Alimentação



# Doença Celíaca

Necessidades Alimentares Especiais

Recomendações para  
alimentação escolar

## DEFINIÇÃO DA DOENÇA

A doença celíaca é uma doença crônica, desencadeada pelo sistema de defesa do corpo a uma proteína, chamada GLÚTEN. Essa doença afeta a parede do intestino, fazendo com que a absorção de vários nutrientes seja prejudicada. Portanto, o indivíduo não deve consumir nada que contenha glúten, pois poderá desencadear reações, tais como fortes diarreias. O tratamento para a doença celíaca, é uma alimentação isenta de glúten.

## SINTOMAS

Nem sempre os sintomas se manifestam de forma clara, mas, de modo geral, podem ser definidos em:

- Diarreia
- Prisão de Ventre
- Inchaço
- Flatulência
- Pouco ganho de peso
- Atraso no Crescimento
- Anemia
- Dermatite
- Osteoporose
- Irritabilidade

## GLÚTEN - DEFINIÇÃO

É a proteína encontrada em alguns tipos de cereais, como TRIGO, AVEIA, CENTEIO, MALTE E CEVADA. Essa proteína confere elasticidade e aderência, às massas alimentícias, quando em contato com a água. Conferindo dessa maneira, maciez e boa textura.

Um exemplo de alimento rico em glúten é o pão, por ser feito a partir da farinha de trigo.



## ORIENTAÇÕES PARA O GESTOR

A escola tem o papel de adequar a alimentação do aluno que possui a doença, utilizando os alimentos que recebe da remessa.

### CABE AO GESTOR DA INSTITUIÇÃO DE ENSINO

1. Solicitar declaração médica que comprove que o escolar possui doença celíaca, manter cópia em arquivo e enviar para o Departamento de Nutrição e Alimentação por meio do e-mail: [fundepar.ctae@fundepar.pr.gov.br](mailto:fundepar.ctae@fundepar.pr.gov.br);
2. Orientar e monitorar o pessoal que planeja, prepara e serve a alimentação escolar quanto à particularidade do aluno com doença celíaca, se há outra intolerância;
3. Orientar e monitorar os educadores físicos quanto à inclusão da doença, quando da avaliação nutricional anual, em campo previsto para tal lançamento;



## CABE AO GESTOR DA INSTITUIÇÃO DE ENSINO

4. Uma dica importante é consultar o site da Associação de Celíacos para maiores informações, bem como receitas possíveis de serem elaboradas pela cozinha da escola. Site: [www.acelpar.com.br](http://www.acelpar.com.br).
5. Deve-se dar atenção quanto à produtos na escola, que podem conter glúten, como massas de modelar, giz de lousa, cola, tintas corporais e maquiagem;
6. Quando houver eventos na escola, deve-se avisar a criança/adolescente e o responsável com a doença celíaca sobre o cardápio da festividade para possíveis adaptações;
7. Os estudantes com a doença celíaca possuem maiores necessidades de ingestão de água, portanto, necessitam ir ao banheiro com mais frequência. Devendo assim, acordar com o adolescente anteriormente, para evitar a exposição diante dos colegas.

## ORIENTAÇÕES PARA A MERENDEIRA

- Substituir farinhas com glúten por farinhas de milho ou farinha de mandioca e o macarrão por canjica, arroz e macarrão de arroz ou de milho;
- Importante a leitura de rótulos dos alimentos industrializados, bem como observar a presença da informação **“CONTÉM GLÚTEN”** na embalagem do produto, para não ofertar ao escolar;
- Deve-se evitar o uso de farinhas de trigo para engrossar pudins, cremes e molhos, ou polvilhar a assadeira no preparo de tortas e bolos, pois qualquer quantidade de glúten, por menor que seja, pode debilitar o estudante com doença celíaca;
- É necessário um cuidado ao ofertar os demais alimentos com glúten na preparação, pois pode haver contaminação entre os alimentos;
- Cuidado com o uso de temperos industrializados, pois muitos contêm glúten;

## ORIENTAÇÕES PARA A MERENDEIRA

- Panos de prato utilizados para cobrir pães e bolos que contenham glúten, não podem ser utilizados para secar a louça de um aluno com doença celíaca, de modo a evitar a contaminação cruzada;
- Ao preparar os alimentos, higienize bem os utensílios antes de usá-los, assim diminuirá o risco de contaminação cruzada;
- Importante verificar diariamente se o aluno com doença celíaca encontra-se na escola/colégio, para evitar o preparo desnecessário de alimentos especiais;
- Os utensílios (pratos, talheres, pano de prato) dos escolares com doença celíaca devem ser de uso exclusivo e separados dos demais utensílios. Orienta-se identifica-los para facilitar o manuseio;
- Deve-se utilizar um avental de tecido exclusivo;

## ORIENTAÇÕES PARA A MERENDEIRA

- Separar esponjas/buchas de louças para serem exclusivas para higienização de utensílios dos estudantes com doença celíaca;
- Podem ser necessárias a utilização de potes de tempero e garrafa de óleo exclusivos para comida sem glúten;
- Os alimentos especiais devem ser armazenados em local específico, sempre identificados;
- A comida sem glúten e a que contém glúten não deve ser manipulada ao mesmo tempo. O ideal é que se prepare primeiramente a comida sem glúten.

### **IMPORTANTE**

**Sempre antes de consumir um produto, ler a lista de ingredientes da sua formulação, pois pode haver traços ou conter glúten por via de contaminação cruzada.**

Grupos	Alimentos Permitidos	Alimentos Proibidos
<b>FARINHAS</b>	Amido de milho (maisena) Fubá Farinha de arroz Fécula de batata Farinha de milho Farinha de mandioca Polvilho doce e azedo Polvilho de araruta Farinha de Grão de bico Trigo Sarraceno Farinha de Coco Farinha de banana Amaranto em flocos, Quinoa Fécula de mandioca (Tapioca)	Aveia Centeio Cevada Farinha de trigo Farelo de trigo Farinha de rosca Farinha de quibe Gérmen de trigo Malte Semolina de trigo Triticale Triguilho Sêmola
<b>MASSAS E PANIFICADOS</b>	Macarrão de arroz Macarrão de milho Pão de queijo (sem trigo) Pães, bolos e biscoitos, feitos somente com farinhas sem glúten (Lista descrita acima)	Macarrões, Panificados Biscoitos, Massas Qualquer preparação feita com farinhas que contém glúten (Lista descrita acima)
<b>OUTROS PRODUTOS</b>	Tapioca Arroz Feijão Vegetais ( frutas, Verduras) Carnes in natura Milho e seu derivados (Canjica, pipoca, quirera, polenta) Leite Ovo	Granola, Ovomaltine Farinhas lácteas, Sucrilhos Achocolatados, Barrinhas de Cereais, Sorvetes Sobremesas com farinha que possui glúten, Alguns logurtes Embutidos ( salsicha, presunto, alguns queijos, empanados), Molhos prontos ( ketchup, temperos prontos, shoyu, sopas em pó)

## TABELA DE ALIMENTOS ENVIADOS PELO PNAE

Alimentos Permitidos	Alimentos Proibidos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Achocolatado em pó</li><li>• Alho Triturado</li><li>• Amido de Milho</li><li>• Arroz polido até tipo II</li><li>• Arroz parboilizado até tipo II</li><li>• Biscoitos sem glúten (embalagens individuais)</li><li>• Canjica cozida</li><li>• Carnes bovina, suína, frango e peixe congelados</li><li>• Compostos lácteos (todos os sabores)</li><li>• Doces em pasta</li><li>• Ervilha em conserva</li><li>• Farinha de milho</li><li>• Farinha de Mandioca</li><li>• Feijões em geral (cozidos ou não cozidos)</li><li>• Fubá</li><li>• Leite em pó instantâneo</li><li>• Leite e derivados</li><li>• Macarrão de arroz – tipo parafuso – sem glúten</li><li>• Macarrão de milho</li><li>• Milho verde em conserva</li><li>• Molho de tomate tradicional</li><li>• Vegetais ( Frutas e verduras)</li><li>• Ovos</li><li>• Sardinha</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Biscoitos com glúten</li><li>• Empanado de carne de ave congelado</li><li>• Empanado de peixe</li><li>• Macarrão com glúten</li><li>• Pães com glúten</li></ul>

## TABELA DE ALIMENTOS ENVIADOS PELO ESTADO

A maior parte dos alimentos enviados pelo Programa não contém glúten, portanto podem ser utilizados em preparações isentas de glúten para os alunos que possuem a doença celíaca.



### PAPEL DA ESCOLA

A escola tem o papel de adequar a alimentação do aluno com necessidades alimentares especiais com alimentos enviados em remessas normais e/ou com os alimentos específicos aos alunos com a doença celíaca.

## EXEMPLO DE CARDÁPIO

Cardápio Regular	Cardápio para aluno Celíaco
<b>ARROZ, FEIJÃO, CARNE SUÍNA AO MOLHO E SALADA</b>	Idem ao regular
<b>MACARRÃO ESPAGUETE COM CARNE MOÍDA BOVINA E SALADA FOLHOSA</b>	Arroz com legumes carne moída bovina e salada de folhosa.
<b>ARROZ COM LEGUMES, OMELETE E SUCO DE FRUTA</b>	Idem ao regular
<b>MACARRÃO CARACOLINI ALHO E ÓLEO COM EMPANADO DE PEIXE</b>	Macarrão de arroz: sem glúten alho e óleo com sardinha
<b>COMPOSTO LÁCTEO COM CAFÉ E BISCOITO MAISENA E BARRA DE CEREAIS</b>	Composto lácteo com café, biscoito integral castanha sem glúten
<b>ARROZ DOCE OU CANJICA OU COM LEITE</b>	Idem ao regular