



MUNICÍPIO DE Itaipulândia

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAIPULÂNDIA / PARANÁ PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO SEM LACTOSE

MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

ESCOLAS MUNICIPAIS - ENSINO FUNDAMENTAL

2025

1ª Semana	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Desjejum 07h15 às 07h30	Biscoito doce (sem lactose) Leite sem lactose com café	Pão caseiro (sem lactose) Geleia de fruta Chá mate	Pão francês (sem lactose) Geleia de fruta Leite sem lactose com cacau em pó	Biscoito doce (sem lactose) Chá mate	Pão caseiro (sem lactose) Leite sem lactose com café
Lanche da manhã 08h55 às 09h40 Lanche da tarde 13h55 às 15h10	Salada: Repolho com cenoura Macarrão Molho de carne moída	Pão francês (sem lactose) Molho de carne moída Chá mate	Salada: Alface / Brócolis Polenta Molho de frango Banana / Maçã	Salada: Beterraba com ovos cozidos / Couve-flor Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne moída	Salada: Repolho / Tomate Mandiocada com carne suína Laranja / Melão
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
 SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	817,08kcal	139g 68%	34g 17%	14g 16%	592,39mg



MUNICÍPIO DE Itaipulândia

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAIPULÂNDIA / PARANÁ PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO SEM LACTOSE

MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

ESCOLAS MUNICIPAIS - ENSINO FUNDAMENTAL

2025

2ª Semana	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Desjejum 07h15 às 07h30	Biscoito doce (sem lactose) Leite sem lactose com café	Biscoito salgado (sem lactose) Chá mate	Pão caseiro (sem lactose) Geleia de fruta Leite sem lactose com café	Biscoito doce (sem lactose) Chá mate	Pão caseiro (sem lactose) Geleia de fruta Leite sem lactose com café
Lanche da manhã 08h55 às 09h40 Lanche da tarde 13h55 às 15h10	Salada: Repolho Polenta Molho de carne moída	Pão francês (sem lactose) Presunto / Queijo mussarela (sem lactose) Chá erva-doce	Salada: Alface Macarrão Molho de carne moída	Salada: Alface / Couve-flor Arroz / Feijão Molho de carne moída Laranja / Maçã	Salada: Repolho Galinhada Banana / Melão
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
 SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	832,84kcal	138g 65%	36g 17%	15g 18%	624,06mg



MUNICÍPIO DE Itaipulândia

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAIPULÂNDIA / PARANÁ PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

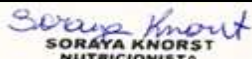
CARDÁPIO SEM LACTOSE

MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

ESCOLAS MUNICIPAIS – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

2025

3ª Semana	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Desjejum 07h15 às 07h30	Biscoito doce (sem lactose) Leite sem lactose com café	Biscoito salgado (sem lactose) Chá mate	Pão caseiro (sem lactose) Leite sem lactose com cacau em pó	Biscoito doce (sem lactose) Chá mate	Pão caseiro (sem lactose) Leite sem lactose com café
Lanche da manhã 08h55 às 09h40 Lanche da tarde 13h55 às 15h10	Salada: Repolho com cenoura Macarrão Molho de carne moída	Pão francês (sem lactose) Geleia de fruta Leite sem lactose com café Banana / Melão	Salada: Beterraba cozida com ovos /Alface Mandiocada Molho de carne em pedaço	logurte (sem lactose) Sucrilhos sem açúcar (sem lactose) Biscoito salgado (sem lactose) Maçã / Laranja	Salada: Repolho / Alface Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve-manteiga Molho de frango
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
 SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	844,56kcal	146g 69%	33g 16%	15g 16%	834,68mg



MUNICÍPIO DE Itaipulândia

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAIPULÂNDIA / PARANÁ PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO SEM LACTOSE

MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

ESCOLAS MUNICIPAIS – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

2025

4ª Semana	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Desjejum 07h15 às 07h30	Biscoito doce (sem lactose) Leite sem lactose com café	Pão caseiro (sem lactose) Chá mate	Biscoito salgado (sem lactose) Leite sem lactose com cacau em pó	Pão caseiro (sem lactose) Geleia de fruta Chá mate	Biscoito doce (sem lactose) Leite sem lactose com café
Lanche da manhã 08h55 às 09h40 Lanche da tarde 13h55 às 15h10	Salada: Repolho com cenoura ralada Polenta Molho de carne moída	Pão francês (sem lactose) Molho de carne moída Chá mate	Sagu com suco de uva Biscoito salgado (sem lactose) Banana / Laranja	Salada: Beterraba com ovos cozidos / Couve-flor Arroz / Feijão Mandioca Molho de carne de gado Maçã / Melão	Salada: Alface Galinhada Maçã / Laranja
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
 SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	930,83kcal	159g 68%	35g 15%	18g 18%	712,05mg

Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:

- Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
- Não fazer frituras;
- Evitar fornecer **açúcar** nas preparações para as crianças;
- Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
- Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
- A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;

Obs:

As saladas poderão ser substituídas, quando necessário por outros tipos de salada;

As frutas poderão ser substituídas, quando necessário;

As preparações poderão ter o dia da semana trocados.

ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:

- **Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito “Sem Glúten”;**
- **PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:**
 - As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
 - Deve-se utilizar utensílios **exclusivos** para as preparações de alimentos sem glúten;
 - As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
 - O macarrão sempre utilizar o de arroz;
 - O arroz sempre sem glúten;
 - Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
- **SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR “SEM GLÚTEN”.**

ESCOLA MUNICIPAL

ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver **leite e derivados, não utilizar.**
- Se a criança tiver **intolerância à lactose** o substituir o leite por **leite sem lactose**;
- Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR “**SEM LACTOSE**”.

APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:

- Se a criança tiver **APLV (alergia à proteína do leite de vaca)**, não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
 - **Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por:** suco de fruta natural, água, leite de soja ou outro leite de origem vegetal.
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR “**SEM LEITE**”.

OBS: Os pães da Agricultura Familiar não têm em sua composição leite e ovos.

Soraya Knorst
SORAYA KNORST
NUTRICIONISTA
CRN-8: 1372



MUNICÍPIO DE
Itaipulândia

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

CARDÁPIO SEM LACTOSE - 2025

CARDÁPIO INFANTIL I, II E III (01 A 03 ANOS)

1ª Semana	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Desjejum 08h	Pão de leite (sem lactose) Geleia sem açúcar Leite (sem lactose) Banana / Laranja	Torrada (sem lactose) Chá de erva-doce Banana / Maçã	Pão de leite (sem lactose) Geleia sem açúcar Leite (sem lactose) Pera / Mamão papaia	Torrada (sem lactose) Chá de camomila Melão / Laranja	Pão caseiro (sem lactose) Geleia sem açúcar Leite (sem lactose) Maçã / Kiwi
Almoço 10h50	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Tomate / Alface Arroz / Feijão Mandioca amassada Molho de carne suína	Salada: Beterraba com ovos Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída	Salada: Alface Arroz / Feijão Macarrão Molho de frango	Salada: Repolho / Tomate Arroz / Feijão Abóbora cabotiá Molho de carne de gado
Lanche da tarde 13h50	Bolo de cenoura e laranja (sem lactose - adoçado com uvas-passas) Laranja / Banana	Rosca de polvilho (sem lactose - tipo pão de queijo) Banana / Uva	Sagu com suco de uva Morango / Laranja	Mamão papaia e Banana	Torrada (sem lactose) Omelete Banana / Laranja
Jantar 16h00	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Sopa de Feijão	Sopa de canjiquinha com frango	Salada: Repolho / Tomate Galinhada	Sopa de carne de frango, macarrão e legumes
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1193,02kcal	205g 69%	55g 19%	18g 14%	
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	417,99mcg	66,86mg	261,87mg	8,02mg	



MUNICÍPIO DE
Itaipulândia

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

CARDÁPIO SEM LACTOSE - 2025

CARDÁPIO INFANTIL I, II E III (01 A 03 ANOS)

2ª Semana	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Desjejum 08h	Pão de leite (sem lactose) Geleia sem açúcar Leite (sem lactose) Banana/ Laranja	Pão de leite (sem lactose) Geleia sem açúcar Chá de erva-doce Banana / Pera /Mamão	Pão caseiro (sem lactose) Geleia sem açúcar Leite (sem lactose) Mamão / Maçã	Pão caseiro (sem lactose) Geleia sem açúcar Chá de camomila Morango / Uva	Pão caseiro (sem lactose) Geleia sem açúcar Leite (sem lactose) Banana / Maçã
Almoço 10h50	Salada: Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne de frango	Salada: Repolho Arroz / Feijão Abóbora cabotiá Molho de carne moída	Salada: Alface / Pepino japonês Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne de frango	Salada: Salada: Beterraba cozida com ovos Arroz / Feijão Mandioca amassada Carne suína refogada
Lanche da tarde 13h50	Rosca de polvilho (sem lactose - tipo pão de queijo) Banana / Maçã	Bolo de banana e maçã (sem lactose - adoçado com uvas-passas) Laranja / Banana	Sagu com suco de uva Laranja / Maçã	Torta salgada (sem lactose) Mamão / Melão	Rosca de polvilho (sem lactose - tipo pão de queijo) Banana / Laranja
Jantar 16h00	Sopa de frango macarrão e legumes	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Salada: Alface Galinhada	Sopa de feijão	Sopa de canjiquinha com frango
Faixa Etária: 01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1.231,13kcal	205g 66%	58g 19%	21g 16%	
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	439,62mcg	99,21mg	326,05mg	7,96mg	



MUNICÍPIO DE
Itaipulândia

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

CARDÁPIO SEM LACTOSE - 2025

CARDÁPIO INFANTIL I, II E III (01 A 03 ANOS)

3ª Semana	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Desjejum 08h	Pão de leite - sem lactose) Geleia sem açúcar Leite (sem lactose) Laranja / Banana	Torrada (sem lactose) Chá de erva-doce Banana / Melão	Pão de leite (sem lactose) Geleia sem açúcar Leite (sem lactose) Banana / Mamão papaia	Pão caseiro (sem lactose) Geleia sem açúcar Chá de camomila Laranja / Melão	Pão caseiro (sem lactose) Geleia sem açúcar Leite (sem lactose) Banana / Mamão papaia
Almoço 10h50	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Repolho / Couve-flor Arroz / Feijão Batatinha refogada Molho de peixe	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne de frango	Salada: Alface /Brócolis Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Repolho / Couve-flor Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída
Lanche da tarde 13h50	Bolo de cenoura e laranja (sem lactose - adoçado com uvas-passas) Banana / Pera	Sagu com suco de uva Banana / Maçã	Torrada (sem lactose) Omelete Melão / Laranja	Banana / Melancia	Rosca de polvilho (sem lactose - tipo pão de queijo) Laranja / Uva
Jantar 16h00	Sopa de canjiquinha com frango	Sopa de frango macarrão e legumes	Sopa de Feijão	Salada: Repolho / Alface Arroz / Batatinha assada Molho de peixe	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1.151,94kcal	202g 70%	52g 18%	16g 13%	
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	404,85mcg	93,50mg	274,67mg	08mg	



MUNICÍPIO DE
Itaipulândia

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

CARDÁPIO SEM LACTOSE - 2025

CARDÁPIO INFANTIL I, II E III (01 A 03 ANOS)

4ª Semana	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Desjejum 08h	Pão de leite (sem lactose) Geleia sem açúcar Leite (sem lactose) Banana / Maçã	Pão de leite (sem lactose) Geleia sem açúcar Chá de erva-doce Banana / Pera	Pão de leite (sem lactose) Geleia sem açúcar Leite (sem lactose) Laranja / Mamão papaia	Pão caseiro (sem lactose) Geleia sem açúcar Chá de erva-doce Banana / Melão	Pão caseiro (sem lactose) Geleia sem açúcar Leite (sem lactose) Mamão papaia / Maçã
Almoço 10h50	Salada: Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Beterraba cozida com ovos Arroz / Feijão Mandioca amassada Molho de carne frango	Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Repolho / Pepino japonês Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída	Salada: Alface Arroz / Feijão Abóbora Cabotiá Molho de carne de gado picada
Lanche da tarde 13h50	Rosca de polvilho (sem lactose - tipo pão de queijo) Banana / Laranja	Bolo de cenoura e laranja (sem lactose - adoçado com uvas-passas) Melão / Laranja	Sagu com suco de uva Banana / Laranja	Torrada (sem lactose) Omelete Laranja / Maçã	Torta Salgada (sem lactose) Maçã / Mamão
Jantar 16h00	Sopa de canjiquinha e frango	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Salada: Repolho Galinhada	Sopa de Feijão	Sopa de frango macarrão e legumes
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1.252,05kcal	215g 69%	58g 19%	19g 14%	
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	419,41mcg	76,23mg	278,70mg	8,39mg	

2025

CARDÁPIO INFANTIL I, II E III (01 A 03 ANOS)

Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:

- Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
- Não fazer frituras;
- Não fornecer **açúcar** nas preparações para as crianças;
- Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
- Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
- A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;
- O tipo da fruta poderá ser substituído, de acordo com a maturação que está cada uma;
- As preparações poderão ter o dia da semana trocados.

OBS: Os pães da Agricultura Familiar não têm em sua composição leite e ovos.

• CARDÁPIO BERÇÁRIO / ANTES DOS 06 MESES:

- Fornecer para as crianças apenas leite materno de acordo com a recomendação do **MINISTÉRIO DA SAÚDE**.
- Fornecer leite ou fórmula infantil de acordo com a prescrição médica, quando necessário.

• CARDÁPIO BERÇÁRIO / DEPOIS DOS 06 MESES:

- A alimentação poderá ser fornecida de acordo com os princípios da alimentação saudável, sendo necessário observar a consistência e a textura adequada a cada fase de desenvolvimento da criança.
- A alimentação deve ser fornecida de forma amassada (primeiramente bem amassada e com o passar dos meses menos amassada, para então ser servida na consistência normal).
- Não se deve liquidificar os alimentos para fornecer para a criança.

2025

CARDÁPIO INFANTIL I, II E III (01 A 03 ANOS)

ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver **leite e derivados**, não utilizar.
- Se a criança tiver **intolerância à lactose** o substituir o leite por **leite sem lactose**;
- Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR “**SEM LACTOSE**”.

APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:

- Se a criança tiver **APLV (alergia à proteína do leite de vaca)**, não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
- **Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por:** suco de fruta natural, água, leite de soja ou outro leite de origem vegetal.
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR “**SEM LEITE**”.

ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:

- **Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito “Sem Glúten”;**
- PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:
 - As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
 - Deve-se utilizar utensílios exclusivos para as preparações de alimentos sem glúten;
 - As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
 - O macarrão sempre utilizar o de arroz;
 - O arroz sempre sem glúten;
 - Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR “**SEM GLÚTEN**”.