

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA, Ensino Especial

1ª Semana		Segunda-feira 13/02	Terça-feira 14/02	Quarta-feira 15/02	Quinta-feira 16/02	Sexta-feira 17/02
L A N C H E	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Galinhada (*Arroz integral, Peito de Frango)	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Pepino com casca em fatias Melão em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Pimentão Arroz cozido Batata doce corada Cenoura crua ralada Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Repolho verde ralado	*Pão integral com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Goiaba (Fruta 1 pc)

Observação: Reservar 1pc de Cenoura (refrigerado) para a próxima semana.

Reservar parte do quantitativo de temperos e congelar picados para a próxima semana: Alho e Cebola.

*Pão INTEGRAL – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Pullman, Wickbold, Seven Boys.

*Nos dias em que não houver reserva de frutas/ hortaliças, para aumentar o teor de fibras, ofertar arroz ou macarrão integrais, ou ainda farelo de aveia.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

Cardápio sujeito a alterações.

1ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	217,06	32,69	54%	10,98	18%
EF 01	6- 10 anos	252,42	36,44	52%	13,47	19%	4,92	18%	3,69	
EF 02	11-15 anos	288,10	39,55	49%	16,05	20%	6,14	19%	3,80	
EM	16-18 anos	288,10	39,55	49%	16,05	20%	6,14	19%	3,80	
EJA 01	19-30 anos	288,10	39,55	49%	16,05	20%	6,14	19%	3,80	
EJA 02	31-60 anos	288,10	39,55	49%	16,05	20%	6,14	19%	3,80	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA, Ensino Especial

2ª Semana		Segunda-feira 20/02	Terça-feira 21/02	Quarta-feira 22/02	Quinta-feira 23/02	Sexta-feira 24/02
L A N C H E	Horários	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR CARNAVAL	RECESSO ESCOLAR QUARTA FEIRA DE CINZAS	*Biscoito integral Leite	Macarrão ao molho com Peito de Frango em Pouch (Extrato de tomate) Cenoura cozida
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação:

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

Cardápio sujeito a alterações.

2ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	189,78	25,77	49%	7,97	15%
EF 01	6- 10 anos	210,42	29,34	50%	8,72	15%	7,12	30%	2,37	
EF 02	11-15 anos	231,07	32,91	51%	9,47	15%	7,52	29%	2,66	
EM	16-18 anos	231,07	32,91	51%	9,47	15%	7,52	29%	2,66	
EJA 01	19-30 anos	231,07	32,91	51%	9,47	15%	7,52	29%	2,66	
EJA 02	31-60 anos	231,07	32,91	51%	9,47	15%	7,52	29%	2,66	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA, Ensino Especial

3ª Semana		Segunda-feira 27/02	Terça-feira 28/02	Quarta-feira 01/03	Quinta-feira 02/03	Sexta-feira 03/03
L	Horários	Peito de Frango em Pouch ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido	Isca de Peito de Frango acebolada Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada Frutas Picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Abóbora refogada Beterraba cozida Pepino em fatias	Sopa de Frango com Macarrão e Legumes (Peito de Frango, Macarrão, Cenoura, Pimentão, Batata) Melão picado	*Pão integral com Queijo muçarela (1 pc) Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite)
	A					
N	Matutino: 9h e 9:30.					
C	Vespertino: 15:30 e 16h.					
H	Noturno: 19h e 19:30.					
E						

Observação: Reservar 1pc de Batata doce e 1pc Repolho verde para a próxima segunda-feira.

*Pão INTEGRAL – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Pullman, Wickbold, Seven Boys.

***Nos dias em que não houver reserva de frutas/ hortaliças, para aumentar o teor de fibras, ofertar arroz ou macarrão integrais, ou ainda farelo de aveia.** As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

Cardápio sujeito a alterações.

3ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	235,54	34,56	53%	11,76	18%
EF 01	6- 10 anos	266,87	38,34	52%	13,85	19%	5,83	20%	2,87	
EF 02	11-15 anos	298,53	41,48	50%	16,02	19%	6,84	21%	2,97	
EM	16-18 anos	298,53	41,48	50%	16,02	19%	6,84	21%	2,97	
EJA 01	19-30 anos	298,53	41,48	50%	16,02	19%	6,84	21%	2,97	
EJA 02	31-60 anos	298,53	41,48	50%	16,02	19%	6,84	21%	2,97	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA, Ensino Especial

4ª Semana		Segunda-feira 06/03	Terça-feira 07/03	Quarta-feira 08/03	Quinta-feira 09/03	Sexta-feira 10/03
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Macarrão cozido regado ao molho de Carne moída (Extrato de tomate)	Cuscuz com Queijo muçarela (Farinha de milho flocada, queijo muçarela 1pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Macarrão ao alho e óleo	Isca de Peito de Frango refogada Arroz cozido com Cenoura Feijão cozido	*Pão integral com Peito de Frango (½ pc) cozido com Pimentão
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Batata doce com casca corada	Suco de Goiaba (Fruta 1pc)	Beterraba cozida Couve refogada	Salada de Pepino com casca e Maçã (½ pc) picados com Limão	Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite)
	Noturno: 19h e 19:30.	Repolho verde em tiras	Abacaxi em fatias	Mamão picado (½ pc)		

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora, 1pc de Repolho verde e 1 pc de Limão para a próxima segunda-feira.

*Pão INTEGRAL – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Pullman, Wickbold, Seven Boys.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

Cardápio sujeito a alterações.

4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	250,96	39,28	56%	11,91	17%
EF 01	6- 10 anos	282,00	42,99	55%	14,07	18%	5,64	18%	4,14	
EF 02	11-15 anos	320,06	47,55	53%	16,45	19%	6,66	19%	4,34	
EM	16-18 anos	320,06	47,55	53%	16,45	19%	6,66	19%	4,34	
EJA 01	19-30 anos	320,06	47,55	53%	16,45	19%	6,66	19%	4,34	
EJA 02	31-60 anos	320,06	47,55	53%	16,45	19%	6,66	19%	4,34	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA, Ensino Especial

5ª Semana		Segunda-feira 13/03	Terça-feira 14/03	Quarta-feira 15/03	Quinta-feira 16/03	Sexta-feira 17/03
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Bobó de Carne moída com Abóbora Arroz cozido Salada de Repolho verde ralado com Limão	Peito de Frango cozido com Batata Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Pepino em fatias Abacaxi picado (½ pc)	Peito de Frango refogado com Cebola e Limão Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Couve refogada	Cuscuz com Queijo muçarela (Farinha de milho flocada, 1 pc de queijo muçarela) Leite Goiaba inteira (2pc)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Salada de Cenoura, Repolho verde, Pimentão e Limão) Banana nanica
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1 pc de Batata doce para a próxima segunda-feira.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

Cardápio sujeito a alterações.

5ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	250,49	40,28	58%	11,81	17%
EF 01	6- 10 anos	286,29	44,81	56%	14,20	18%	5,58	18%	4,17	
EF 02	11-15 anos	329,09	50,18	55%	16,81	18%	6,63	18%	4,37	
EM	16-18 anos	329,09	50,18	55%	16,81	18%	6,63	18%	4,37	
EJA 01	19-30 anos	329,09	50,18	55%	16,81	18%	6,63	18%	4,37	
EJA 02	31-60 anos	329,09	50,18	55%	16,81	18%	6,63	18%	4,37	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA, Ensino Especial

6ª Semana		Segunda-feira 20/03	Terça-feira 21/03	Quarta-feira 22/03	Quinta-feira 23/03	Sexta-feira 24/03
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Macarrão ao molho com Carne moída	Cuscuz com Queijo muçarela (Farinha de milho flocada, 1 pc de queijo muçarela)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura	Galinhada (Arroz, Peito de Frango)	Peito de Frango refogado
	Vespertino: 15:30 e 16h.	(Extrato de tomate)	Suco de Abacaxi	Arroz cozido	Beterraba cozida	Arroz cozido
	Noturno: 19h e 19:30.	Batata doce com casca assada	(Fruta ½ pc)	Feijão cozido	Salada de Repolho verde e Maçã picada (½ pc) com Limão	Batata doce cozida a vapor
				Couve refogada	Melão em fatias	Pepino com casca em fatias
						Mamão picado (½ pc)

Observação:

Reservar 1 pc de Abóbora e 1pc de Limão e 1pc de Cebola para a próxima segunda-feira.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

Cardápio sujeito a alterações.

6ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	212,63	35,46	60%	10,20	17%
EF 01	6- 10 anos	248,35	39,96	58%	12,63	18%	3,95	14%	2,42	
EF 02	11-15 anos	291,08	45,31	56%	15,29	19%	5,01	15%	2,64	
EM	16-18 anos	291,08	45,31	56%	15,29	19%	5,01	15%	2,64	
EJA 01	19-30 anos	291,08	45,31	56%	15,29	19%	5,01	15%	2,64	
EJA 02	31-60 anos	291,08	45,31	56%	15,29	19%	5,01	15%	2,64	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA, Ensino Especial

7ª Semana		Segunda-feira 27/03	Terça-feira 28/03	Quarta-feira 29/03	Quinta-feira 30/03	Sexta-feira 31/03
L A N C H E	Horários	Carne moída refogada com Cebola e Limão Arroz cozido Abóbora cozida	Sopa de Peito de Frango com Macarrão, Batata, Cenoura, Couve e Cheiro-verde	Peito de Frango cozido e refogado com Limão e Ervas (Salsa e Manjericão) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Pepino em cubos	Cuscuz com Queijo muçarela (Farinha de milho flocada, 1 pc de queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Banana prata (2pc)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Beterraba cozida Salada de Repolho com Cheiro-verde e Limão Frutas Picadas (Mamão ½ pc + ½ Melão ½ pc)
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
	15:30 e 16h.					
	Noturno:					
19h e 19:30.						

Observação:

Reservar 1 pc de Batata doce para a próxima segunda-feira.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

Cardápio sujeito a alterações.

7ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	212,80	35,46	60%	10,47	18%
EF 01	6- 10 anos	248,52	39,96	58%	12,90	19%	4,03	15%	2,56	
EF 02	11-15 anos	289,39	44,60	55%	14,74	18%	5,63	18%	2,74	
EM	16-18 anos	289,39	44,60	55%	14,74	18%	5,63	18%	2,74	
EJA 01	19-30 anos	289,39	44,60	55%	14,74	18%	5,63	18%	2,74	
EJA 02	31-60 anos	289,39	44,60	55%	14,74	18%	5,63	18%	2,74	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 13/02/2023 a 31/03/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 02/05/2023.

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA, Ensino Especial

OBSERVAÇÕES GERAIS

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Percíveis) as quantidades e as datas de entrega dos alimentos, tendo em vista o cumprimento do cardápio proposto.
- Pc: Per capita
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz. E para frango/ carne *in natura* do recheio do *Pão integral, utilizar ½ pc de sal e 1 pc de óleo.
- **Na impossibilidade de realizar algum tipo de preparação proposta no cardápio, seja por falta de equipamentos e utensílios, ou por qualquer outro impedimento, a alteração no cardápio deverá ser adaptada com os ingredientes disponibilizados para o dia de acordo com a realidade de cada escola.**
- Quando Frutas estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior. Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo de fruta, será necessário higienizar, identificar e congelar para a semana seguinte.
- **Para sugestões de novas preparações que tenham boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar a sugestão para a Gerência Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar, a fim de avaliação e inclusão nos próximos cardápios.**
- As sugestões de receitas comporão arquivo em separado atualizado e encaminhado a cada Distribuição.

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913