

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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 1ª Semana | | Segunda-feira 13/02 | Terça-feira 14/02 | Quarta-feira 15/02 | Quinta-feira 16/02 | Sexta-feira 17/02 |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LANÇHE | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | *Biscoito integral Leite | *Biscoito integral Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite) | Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) Leite + Frutas Picadas (Goiaba 1 pc + Melão ½ pc) | *Biscoito integral Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite) | *Pão integral com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Peito de Frango em cubos ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido | Isca de Peito de Frango acebolada Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Repolho verde ralado com Cebolinha | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Couve refogada Beterraba crua ralada | Peito de Frango refogado com Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca assada Cenoura crua com Cebolinha Mamão picado | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Feijão cozido Cenoura cozida Pepino picado Maçã |

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | 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) | *Pão integral com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Goiaba (Fruta 1 pc) | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Repolho verde ralado |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Observação: Reservar 1 pc de Inhame, 1pc de Abóbora (Integral) e 1 pc de Cenoura (Regular) refrigerados e/ou congelados para a próxima semana.

Reservar 1pc de Batata doce refrigerada para o dia 27/02 (Integral).

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

*Biscoito INTEGRAL de sal e de doce diet (sem açúcar) – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Clube Social, Nesfit, Bauducco/ Jasmine, Vitao, Mãe Terra.

*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.

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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições - Pré-Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 2ª Semana | | Segunda-feira 20/02 | Terça-feira 21/02 | Quarta-feira 22/02 | Quinta-feira 23/02 | Sexta-feira 24/02 |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LANÇHE | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR CARNAVAL | RECESSO ESCOLAR QUARTA FEIRA DE CINZAS | *Biscoito integral Leite | Cuscuz (Farinha de milho flocada) Leite |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | | | | Macarrão ao molho com Peito de Frango em Pouch (Extrato de tomate) Inhame dourado ao forno | Isca de Peito de Frango refogada Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora e Cebolinha |

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR CARNAVAL | RECESSO ESCOLAR QUARTA FEIRA DE CINZAS | *Biscoito integral Leite | Peito de Frango em Pouch cozido com Cenoura Macarrão ao molho (Extrato de tomate) |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|

Observação:

Reservar 1pc de Batata doce refrigerada para o dia 27/02 (Integral).

*Biscoito INTEGRAL de sal e de doce diet (sem açúcar) – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Clube Social, Nesfit, Bauducco/ Jasmine, Vitao, Mãe Terra. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

Cardápio sujeito a alterações.

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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições - Pré-Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 3ª Semana | | Segunda-feira 27/02 | Terça-feira 28/02 | Quarta-feira 01/03 | Quinta-feira 02/03 | Sexta-feira 03/03 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LANÇHE | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) Leite | *Biscoito integral Leite + Melão em fatias | *Pão integral com Queijo muçarela (1pc) Suco de Goiaba (Fruta 1 pc) | Curau de Milho (Milho verde in natura, Leite) + Goiaba (1pc) Abacaxi picado (½ pc) | *Pão integral com Peito de Frango (½ pc) refogado com ervas (Cebolinha, Coentro e Salsa) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) |
| | ALMOÇO | Horário: 11:45 e 12:30. | Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Batata doce cozida | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Pepino com casca em fatias | Isca de Peito de Frango refogada com Manjeriço Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce com casca assada Couve refogada Banana nanica | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata Arroz cozido Feijão cozido Cenoura crua ralada com Salsa |
| REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral) | | | | | | |
| | Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | 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 | *Pão integral com Queijo muçarela (1 pc) Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite) | Sopa de Frango com Macarrão e Legumes (Peito de Frango, Macarrão, Cenoura, Pimentão, Batata) Melão picado |

Observação: **Realizar o preparo do curau no dia anterior e armazenar sob refrigeração em recipiente tampado e identificado para servir em 02/03.**

Reservar 1 pc Inhame, 1pc de Cenoura (Integral) e 1 pc de Batata doce e 1 pc de Repolho verde (Regular) para a próxima segunda-feira.

***Biscoito INTEGRAL** de sal e de doce diet (sem açúcar) – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Clube Social, Nesfit, Bauducco/ Jasmine, Vitao, Mãe Terra.

***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.

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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições - Pré-Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 4ª Semana | | Segunda-feira 06/03 | Terça-feira 07/03 | Quarta-feira 08/03 | Quinta-feira 09/03 | Sexta-feira 10/03 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LANÇHE | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | *Biscoito integral Leite | Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) Leite | *Pão integral com Queijo muçarela (1pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) | Milho cozido em espigas (Milho verde in natura) Leite + Goiaba inteira (2pc) | *Pão integral com Peito de Frango (½ pc) refogado Suco de Melão com Hortelã e Limão (Fruta ½ pc) |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Peito de Frango em Pouch ao molho com Inhame (Extrato de tomate) Arroz cozido Cenoura crua ralada | Peito de Frango cozido com Batata, Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada | Carne moída cozida com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Pepino em fatias Banana nanica assada | Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Feijão cozido Salada cozida de Chuchu, Cenoura e Cebolinha Melancia picada | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Beterraba, Repolho verde e Cheiro-verde |
| REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral) | | | | | | |
| | Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | Macarrão cozido regado ao molho de Carne moída (Extrato de tomate) Batata doce com casca corada Repolho verde em tiras | Cuscuz com Queijo muçarela (Farinha de milho flocada, queijo muçarela 1pc) Suco de Goiaba (Fruta 1pc) Abacaxi em fatias | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Couve refogada Mamão picado (½ pc) | *Pão integral com Peito de Frango (½ pc) cozido com Pimentão Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite) | Isca de Peito de Frango refogada Arroz cozido com Cenoura Feijão cozido Salada de Pepino com casca Maçã (½ pc) picados com Limão |

Observação: Reservar 1 pc de Cenoura e 1pc de Batata doce (Integral) e 1 pc de Abóbora e 1pc de Repolho verde (Regular) para a próxima semana.

*Biscoito INTEGRAL de sal e de doce diet (sem açúcar) – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Clube Social, Nesfit, Bauducco/ Jasmine, Vitao, Mãe Terra.

*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 escola.

Cardápio sujeito a alterações.

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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições - Pré-Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 5ª Semana | | Segunda-feira 13/03 | Terça-feira 14/03 | Quarta-feira 15/03 | Quinta-feira 16/03 | Sexta-feira 17/03 |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LANÇHE | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | Cuscuz com Manteiga (1 pc) (Farinha de milho flocada) + Leite | *Biscoito integral Vitamina de Goiaba (Fruta 1 pc, Leite) | Curau de Milho (Milho verde in natura, Leite) + Banana nanica | *Biscoito integral Leite + Frutas Picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) | Cuscuz com Queijo muçarela (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) |
| | ALMOÇO | Horário: 11:45 e 12:30. | Peito de Frango cozido Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Batata doce corada Cenoura ralada | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Limão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Chuchu refogado com Cheiro-verde | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Arroz cozido Feijão cozido com Cebolinha Cenoura crua ralada Melão em fatias | Carne moída refogada com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata Salada de Cenoura crua, Pepino, Limão e Cheiro-verde |
| REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral) | | | | | | |
| Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | | Bobó de Carne moída com Abóbora Arroz cozido Salada de Repolho verde ralado com Limão | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas 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 |

Observação: **Realizar o preparo do curau no dia anterior e armazenar sob refrigeração em recipiente tampado e identificado para servir em 15/03.**

Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Repolho verde (Integral), 1pc de Batata doce (Regular) para a próxima segunda-feira.

*Biscoito INTEGRAL de sal e de doce diet (sem açúcar) – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Clube Social, Nesfit, Bauducco/ Jasmine, Vitao, Mãe Terra.

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

Cardápio sujeito a alterações.

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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições - Pré-Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 6ª Semana | | Segunda-feira 20/03 | Terça-feira 21/03 | Quarta-feira 22/03 | Quinta-feira 23/03 | Sexta-feira 24/03 |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LANÇHE | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | *Biscoito integral Leite | Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) | Milho cozido em espigas (Milho verde in natura) Leite + Banana prata (1pc) | *Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Fruta 1pc, Leite) + Goiaba inteira (2pc) | Cuscuz com Queijo muçarela (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi, Limão e Hortelã (Fruta ½ pc) |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Peito de Frango refogado Arroz cozido Purê de Abóbora Repolho verde ralado | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Batata com casca corada Couve refogada Melancia em fatias | Isca de Peito de Frango acebolada Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora e Cheiro-verde Chuchu cozido a vapor | Carne moída cozida com Inhame Arroz cozido Feijão cozido Cenoura cozida com Coentro Pepino picado | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido com Salsa Abobora refogada Beterraba cozida |

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | Macarrão ao molho com Carne moída (Extrato de tomate) Batata doce com casca assada | Cuscuz com Queijo muçarela (Farinha de milho flocada, 1 pc de queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada | Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Beterraba cozida Salada de Repolho verde e Maçã picada (½ pc) com Limão Melão em fatias | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce com casca Arroz cozido Pepino com casca em fatias Mamão picado (½ pc) |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Observação:

Reservar 1 pc de Batata doce, 1 pc de Repolho verde (Integral) e 1pc de Abóbora, 1 pc de Cebola e 1pc de Limão (Regular) para a próxima segunda-feira.

*Biscoito INTEGRAL de sal e de doce diet (sem açúcar) – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Clube Social, Nesfit, Bauducco/ Jasmine, Vitao, Mãe Terra.

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

Cardápio sujeito a alterações.

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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições - Pré-Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 7ª Semana | | Segunda-feira 27/03 | Terça-feira 28/03 | Quarta-feira 29/03 | Quinta-feira 30/03 | Sexta-feira 31/03 |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LANÇHE | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | Cuscuz com Manteiga (1 pc) (Farinha de milho flocada) + Leite | *Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Fruta 1pc, Leite) | Cuscuz com Queijo muçarela (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) | *Biscoito integral Leite + Frutas picadas (Banana 1pc + Mamão ½ pc) | Curau de Milho (Milho verde in natura, Leite) + Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc) |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Peito de Frango refogado Arroz cozido Batata doce com casca corada Repolho verde ralado | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame Arroz cozido Feijão cozido Salada de Cenoura crua, Pepino e Salsa | Carne moída refogada Macarrão ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Feijão cozido Couve refogada Batata doce assada Melão em fatias | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Cheiro-verde Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde picado com Limão | Isca de Peito de Frango refogada com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Salada cozida de Batata, Cenoura e Cheiro-verde |
| REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral) | | | | | | |
| | Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | Carne moída refogada com Cebola e Limão Arroz cozido Abóbora cozida | Sopa de Peito de Frango com Macarrão, Batata, Cenoura, Couve e Cheiro-verde | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas 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) |

Observação: Realizar o preparo do curau no dia anterior e armazenar sob refrigeração em recipiente tampado e identificado para servir em 31/03.

Reservar 1 pc de Abóbora e 1pc de Chuchu (Integral) e 1 pc de Batata doce (Regular) para a próxima segunda-feira.

*Biscoito INTEGRAL de sal e de doce diet (sem açúcar) – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Clube Social, Nesfit, Bauducco/ Jasmine, Vitao, Mãe Terra.

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

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3 REFEIÇÕES - DIABETES MELLITUS

| 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 | 813,97 | 118,75 | 53% | 36,33 | 16% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 913,70 | 129,15 | 51% | 43,57 | 17% | 23,30 | 23% | 11,60 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 1012,35 | 140,38 | 50% | 49,61 | 18% | 26,13 | 23% | 12,23 | |
| EM | 16-18 anos | 1012,35 | 140,38 | 50% | 49,61 | 18% | 26,13 | 23% | 12,23 | |
| 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 | 689,15 | 99,78 | 52% | 29,34 | 15% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 758,66 | 110,75 | 53% | 33,16 | 16% | 21,72 | 26% | 7,16 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 839,41 | 125,41 | 54% | 36,34 | 16% | 22,75 | 24% | 8,11 | |
| EM | 16-18 anos | 839,41 | 125,41 | 54% | 36,34 | 16% | 22,75 | 24% | 8,11 | |
| 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 | 808,97 | 116,83 | 52% | 38,34 | 17% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 897,97 | 125,91 | 50% | 45,27 | 18% | 21,94 | 22% | 10,95 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 985,91 | 135,84 | 50% | 51,00 | 19% | 24,36 | 22% | 11,35 | |
| EM | 16-18 anos | 985,91 | 135,84 | 50% | 51,00 | 19% | 24,36 | 22% | 11,35 | |
| 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 | 818,92 | 122,83 | 54% | 37,33 | 16% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 900,90 | 131,86 | 53% | 43,61 | 17% | 21,12 | 21% | 12,15 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 991,12 | 143,22 | 52% | 49,11 | 18% | 23,38 | 21% | 12,67 | |
| EM | 16-18 anos | 991,12 | 143,22 | 52% | 49,11 | 18% | 23,38 | 21% | 12,67 | |

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

| 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 | 838,50 | 127,11 | 55% | 35,95 | 15% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 940,77 | 138,37 | 53% | 43,10 | 16% | 23,62 | 23% | 10,37 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 1055,45 | 153,43 | 52% | 49,36 | 17% | 26,41 | 23% | 11,10 | |
| EM | 16-18 anos | 1055,45 | 153,43 | 52% | 49,36 | 17% | 26,41 | 23% | 11,10 | |
| 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 | 777,37 | 120,46 | 56% | 33,42 | 15% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 879,57 | 131,69 | 54% | 40,61 | 17% | 20,65 | 21% | 10,00 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 994,16 | 146,72 | 53% | 46,91 | 17% | 23,45 | 21% | 10,75 | |
| EM | 16-18 anos | 994,16 | 146,72 | 53% | 46,91 | 17% | 23,45 | 21% | 10,75 | |
| 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 | 809,60 | 124,78 | 55% | 34,65 | 15% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 911,80 | 136,01 | 54% | 41,85 | 17% | 22,05 | 22% | 8,90 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 1026,39 | 151,05 | 53% | 48,15 | 17% | 24,86 | 22% | 9,65 | |
| EM | 16-18 anos | 1026,39 | 151,05 | 53% | 48,15 | 17% | 24,86 | 22% | 9,65 | |

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.

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

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 de 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

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913