

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**

04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

1ª Semana	Segunda-feira 13/02	Terça-feira 14/02	Quarta-feira 15/02	Quinta-feira 16/02	Sexta-feira 17/02
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	<b>*Biscoito integral</b> Leite	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite)	Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) Leite + Frutas Picadas (Goiaba 1 pc + Abacaxi ½ pc)	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite)	<b>*Pão integral</b> com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango em cubos ao molho (Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> 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 Beterraba crua ralada Mamão picado	Peito de Frango refogado com Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca assada Cenoura crua ralada com Cebolinha	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Feijão cozido Cenoura cozida Pepino picado
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	<b>*Biscoito integral</b>	Maçã	Banana nanica	Melão picado	Goiaba inteira (2pc)
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	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	Coxa e sobrecoxa cozidas com Pimentão Arroz cozido Batata doce corada Cenoura crua ralada	Peito de Frango cozido desfiado Arroz cozido Salada de Beterraba e Repolho verde ralados	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Melão em fatias

**Observação: Reservar 1 pc de Inhamé, 1pc de Abóbora, 1 pc de Batata doce e 1 pc de Cenoura refrigerados e/ou congelados para a próxima semana.**

**Reservar 1pc de Batata doce refrigerada para o dia 27/02.**

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

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

**\*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.**

**\*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

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**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

2ª Semana	Segunda-feira 20/02	Terça-feira 21/02	Quarta-feira 22/02	Quinta-feira 23/02	Sexta-feira 24/02
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR CARNAVAL</b>	<b>RECESSO ESCOLAR QUARTA FEIRA DE CINZAS</b>	<b>*Biscoito integral</b> Leite	Cuscuz (Farinha de milho flocada) Leite
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 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
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.				<b>*Biscoito integral</b>	<b>*Biscoito integral</b>
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.				Galinhada com Cenoura (Peito de Frango, Arroz, Cenoura)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Macarrão ao molho (Extrato de tomate)

Observação: **Reservar 1pc de Batata doce refrigerada para o dia 27/02.**

\*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**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

3ª Semana	Segunda-feira 27/02	Terça-feira 28/02	Quarta-feira 01/03	Quinta-feira 02/03	Sexta-feira 03/03
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) Leite	<b>*Biscoito integral</b> Leite + Melão em fatias	<b>*Biscoito integral</b> Leite + Frutas picadas (Abacaxi picado ½ pc + Banana nanica ½ pc)	<b>*Pão integral</b> com Queijo muçarela (1pc) Suco de Goiaba (Fruta 1 pc)	<b>*Pão integral</b> com Peito de Frango (½ pc) refogado com ervas (Cebolinha, Coentro e Salsa) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Batata doce cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango cozida com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Pepino com casca em fatias	Isca de Peito de Frango refogada Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce com casca assada Repolho verde em tiras e Cheiro-verde	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata Arroz cozido Feijão cozido Cenoura crua ralada com Salsa	Peito de Frango acebolado Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Beterraba cozida
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	<b>*Biscoito integral</b>	Melancia picada	Goiaba (2pc)	Banana nanica	Mamão em fatias
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Peito de Frango em cubos ao molho (Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido	Isca de Peito de Frango acebolada Arroz cozido Beterraba cozida	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Melão picado	Peito de Frango refogado Arroz cozido Abóbora refogada Pepino em fatias	Peito de Frango em cubos cozido com Pimentão e Cenoura Arroz cozido Feijão cozido

**Observação: Se a Unidade Escolar tiver Farinha de milho flocada em estoque, poderá fazer o cuscuz no dia 01/03.**

**Reservar 1 pc Inhame, 1pc de Cenoura, 1 pc de Batata doce e 1 pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira.**

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

**\*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.**

**\*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**

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**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

4ª Semana	Segunda-feira 06/03	Terça-feira 07/03	Quarta-feira 08/03	Quinta-feira 09/03	Sexta-feira 10/03
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	<b>*Biscoito integral</b> Leite	Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) Leite	<b>*Biscoito integral</b> Leite + Goiaba inteira (2pc)	<b>*Pão integral</b> com Queijo muçarela (1pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	<b>*Pão integral</b> com Peito de Frango (½ pc) refogado Suco de Abacaxi e Limão (Fruta ½ pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 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 Pepino em fatias	Carne moída cozida com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde e Cheiro-verde Banana nanica assada	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Feijão cozido Salada cozida de Chuchu, Cenoura e Cebolinha	Coxa e sobrecoxa de Frango assada com Inhame Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Beterraba cozida e Salsa
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	<b>*Biscoito integral</b>	Banana nanica	Maçã	Melancia picada	Melão em fatias
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce com casca corada Repolho verde em tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Cenoura cozida Abacaxi picado	Isca de Peito de Frango acebolada Macarrão ao alho e óleo Batata doce com casca assada	Peito de Frango cozido com Pimentão Arroz cozido Beterraba cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Limão Arroz cozido Feijão cozido Pepino com casca picado

**Observação: Se a Unidade Escolar tiver Farinha de milho flocada em estoque, poderá fazer o cuscuz no dia 08/03.**

**Reservar 1 pc de Cenoura, 1pc de Batata doce, 1pc de Abóbora, 1pc de Repolho verde para a próxima semana.**

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

**\*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 escola.**

**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**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

5ª Semana	Segunda-feira 13/03	Terça-feira 14/03	Quarta-feira 15/03	Quinta-feira 16/03	Sexta-feira 17/03
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga (1 pc) (Farinha de milho flocada) + Leite	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Goiaba (Fruta 1 pc, Leite)	<b>*Biscoito integral</b> Leite + Banana nanica	<b>*Biscoito integral</b> Leite + Frutas Picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Cuscuz com Queijo muçarela (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 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	Peito de Frango cozido com Cenoura e Batata doce Arroz cozido Feijão cozido com Cebolinha	Carne moída refogada com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata Salada de Cenoura crua, Pepino, Limão e Cheiro-verde	Isca de Peito de Frango acebolada Arroz cozido Feijão cozido Inhame corado Beterraba cozida com Salsa
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	<b>*Biscoito integral</b>	Frutas picadas (Maçã ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Melão em fatias	Goiaba (2pc)	Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Mamão ½ pc)
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Bobó de Carne moída com Abóbora Arroz cozido Salada de Repolho verde ralado com Limão	Peito de Frango refogado com Cebola e Limão Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde picado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Purê de Abóbora Abacaxi picado	Peito de Frango cozido com Pimentão Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Salada de Cenoura, Pepino e Limão

**Observação: Se a Unidade Escolar tiver Farinha de milho flocada em estoque, poderá fazer o cuscuz no dia 15/03.**

**Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Repolho verde e 1pc de Batata doce 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**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

6ª Semana	Segunda-feira 20/03	Terça-feira 21/03	Quarta-feira 22/03	Quinta-feira 23/03	Sexta-feira 24/03
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	<b>*Biscoito integral</b> Leite	Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	<b>*Biscoito integral</b> Leite + Banana prata (1pc)	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Banana prata (Fruta 1pc, Leite) + Goiaba inteira (2pc)	Cuscuz com Queijo muçarela (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi e Limão (Fruta ½ pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 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 Beterraba cozida	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	Peito de Frango cozido com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido com Salsa Abóbora refogada Pepino com casca em fatias
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	<b>*Biscoito integral</b>	Melancia em fatias	Melão picado	Maçã	Mamão em fatias
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Macarrão ao molho com Carne moída (Extrato de tomate) Batata doce com casca assada	Peito de Frango cozido com Cenoura Arroz cozido Banana prata (2pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Limão Arroz cozido Feijão cozido Pepino picado	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Beterraba cozida e Salsa	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce com casca Arroz cozido Repolho verde com Limão

**Observação: Se a Unidade Escolar tiver Farinha de milho flocada em estoque, poderá fazer o cuscuz no dia 22/03.**

**Reservar 1 pc de Batata doce, 1 pc de Repolho verde, 1pc de Abóbora, 1 pc de Cebola e 1pc de Limão 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**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

7ª Semana	Segunda-feira 27/03	Terça-feira 28/03	Quarta-feira 29/03	Quinta-feira 30/03	Sexta-feira 31/03
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga (1 pc) (Farinha de milho flocada) + Leite	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Banana prata (Fruta 1pc, Leite)	Cuscuz com Queijo muçarela (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	<b>*Biscoito integral</b> Leite + Frutas picadas (Banana 1pc + Mamão ½ pc)	<b>*Biscoito integral</b> Leite + Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango refogado Arroz cozido Batata doce com casca corada Repolho verde ralado	Peito de Frango refogado Arroz cozido Feijão cozido Purê de Inhame Cenoura crua ralada com Salsa	Carne moída refogada Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Batata doce assada Pepino picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozida e refogada com Cheiro-verde Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde picado com Limão	Iscas de Peito de Frango refogadas com Pimentão e Limão Arroz cozido Feijão cozido Salada cozida de Batata, Cenoura e Cheiro-verde
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	<b>*Biscoito integral</b>	Melão picado	Melancia em fatias	Maçã	Melão em fatias
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada com Cebola e Limão Arroz cozido Abóbora cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Limão e Ervas (Salsa, Coentro e Cebolinha) Arroz cozido Purê de Abóbora Pepino em cubos	Sopa de Peito de Frango com Macarrão, Cenoura, Repolho verde e Cheiro-verde	Peito de Frango cozido desfiado Arroz cozido Feijão cozido Banana prata (2pc)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Beterraba cozida

**Observação: Se a Unidade Escolar tiver Farinha de milho flocada em estoque, poderá fazer o cuscuz no dia 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**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023**

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 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	912,60	137,82	54%	40,32	16%
EF 01	6- 10 anos	1027,49	149,02	52%	49,38	17%	24,74	22%	12,64	
EF 02	11-15 anos	1129,40	161,70	52%	55,48	18%	27,24	22%	13,31	
EM	16-18 anos	1129,40	161,70	52%	55,48	18%	27,24	22%	13,31	
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	849,25	130,48	55%	33,92	14%
EF 01	6- 10 anos	957,81	145,38	55%	39,96	15%	25,33	24%	7,52	
EF 02	11-15 anos	1071,33	163,99	55%	44,74	15%	27,52	23%	8,43	
EM	16-18 anos	1071,33	163,99	55%	44,74	15%	27,52	23%	8,43	
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	866,92	131,22	54%	40,42	17%
EF 01	6- 10 anos	968,58	141,11	52%	48,93	18%	21,46	20%	11,74	
EF 02	11-15 anos	1059,78	152,47	52%	54,72	19%	23,55	20%	12,18	
EM	16-18 anos	1059,78	152,47	52%	54,72	19%	23,55	20%	12,18	
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	874,80	133,96	55%	39,88	16%
EF 01	6- 10 anos	976,05	143,86	53%	48,24	18%	21,60	20%	11,01	
EF 02	11-15 anos	1067,02	155,23	52%	53,95	18%	23,72	20%	11,45	

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913



Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

	EM	16-18 anos	1067,02	155,23	52%	53,95	18%	23,72	20%	11,45
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	909,53	139,63	55%	39,09	15%	21,49	21%	11,24
	EF 01	6- 10 anos	1026,62	150,92	53%	47,93	17%	24,75	22%	11,72
	EF 02	11-15 anos	1013,95	148,83	53%	50,80	18%	22,23	20%	11,35
	EM	16-18 anos	1013,95	148,83	53%	50,80	18%	22,23	20%	11,35
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	875,00	137,16	56%	37,98	16%	19,29	20%	10,14
	EF 01	6- 10 anos	988,92	148,46	54%	46,89	17%	22,28	20%	10,62
	EF 02	11-15 anos	1096,75	162,71	53%	53,05	17%	24,72	20%	11,28
	EM	16-18 anos	1096,75	162,71	53%	53,05	17%	24,72	20%	11,28
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	909,27	139,34	55%	39,49	16%	21,31	21%	8,73
	EF 01	6- 10 anos	1026,36	150,63	53%	48,34	17%	24,57	22%	9,21
	EF 02	11-15 anos	1137,04	164,89	52%	54,59	17%	27,21	22%	9,87
	EM	16-18 anos	1137,04	164,89	52%	54,59	17%	27,21	22%	9,87

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**

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

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

**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**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913