

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar e Ensino Especial

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

| | | | | | | |
|--|------------------------------------|---|--|--|--|---|
| PRE e EE | | CHO: 30 – 35g | | | | |
| EE (EF1) | | CHO: 35 – 40g | | | | |
| EE (EF2, EM e EJA) | | CHO: 40 – 50g | | | | |
| 1ª Semana | | Segunda-feira 22/05 | Terça-feira 23/05 | Quarta-feira 24/05 | Quinta-feira 25/05 | Sexta-feira 26/05 |
| L A N C H E | Horários | Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate ½ pc) | Polenta regada ao molho de Peito de Frango desfiado (Extrato de tomate ½ pc) | Paleta suína em cubos cozida e refogada com Limão | *Biscoito integral ½ pc Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc) + | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce e Manjericão |
| | Matutino: 9h e 9:30. | *Arroz integral cozido | Suco de Abacaxi com Limão (Fruta ½ pc) | *Arroz integral cozido | (Leite, Fruta 1 pc) | *Macarrão integral ½ pc ao molho branco |
| | Vespertino: 15:30 e 16h. | Salada de Cenoura 2pc com | | Purê de Abóbora | + Melão em fatias ½ pc | (Leite ½ pc, Amido) |
| | Noturno: 19h e 19:30. | Repolho verde 2pc | | Couve refogada | | Cenoura crua ralada |
| | | | | Tangerina ½ pc | | |

Observação: Reservar 1pc de Beterraba, 1 pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira. *Biscoito INTEGRAL de sal e de doce diet (sem açúcar) com aproximadamente 6g de fibras/100g. Marcas sugeridas: Nesfit, Bauducco/ Jasmine, Vitao, Mãe Terra. *Arroz INTEGRAL. Tipo 1. Marcas sugeridas: Camil; Tio João; Qualidade; Tio Urbano. *Macarrão INTEGRAL. Marcas sugeridas: Renata; Fusilli; Adria; Urbano; Barilla; De Massa Caseira. *Nos dias em que não houver reserva de frutas/ hortaliças, para aumentar o teor de fibras, ofertar Farelo de Aveia. – Poderão ser adquiridos por meio do PDAF 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 | 215,53 | 32,71 | 55% | 10,28 | 17% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 244,71 | 36,31 | 53% | 12,22 | 18% | 5,66 | 21% | 3,27 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 290,81 | 44,45 | 55% | 14,41 | 18% | 6,24 | 19% | 3,87 | |
| EM | 16-18 anos | 290,81 | 44,45 | 55% | 14,41 | 18% | 6,24 | 19% | 3,87 | |
| EJA 01 | 19-30 anos | 290,81 | 44,45 | 55% | 14,41 | 18% | 6,24 | 19% | 3,87 | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 290,81 | 44,45 | 55% | 14,41 | 18% | 6,24 | 19% | 3,87 | |

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

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar e Ensino Especial

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

| | | | | | | |
|--|---|--|--|--|---------------------------|--|
| PRE e EE | | CHO: 30 – 35g | | | | |
| EE (EF1) | | CHO: 35 – 40g | | | | |
| EE (EF2, EM e EJA) | | CHO: 40 – 50g | | | | |
| 2ª Semana | | Segunda-feira 29/05 | Terça-feira 30/05 | Quarta-feira 31/05 | Quinta-feira 01/06 | Sexta-feira 02/06 |
| L A N C H E | Horários | Carne moída refogada (Acém moído) | *Biscoito integral ½ pc Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc) | Galinhada (* Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango) | Canjica ½ pc (Leite) | Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate, Pimentão) |
| | Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30. | *Macarrão integral ½ pc ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Beterraba 2pc cozida Repolho verde 2pc ralado | + | Salada de Abóbora 2pc cozida com Beterraba 2pc | + | *Arroz integral cozido Batata doce com casca assada Acelga em tiras |

Observação: Reservar 1pc de Cenoura, 1 pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira. **Reservar Temperos naturais - Cebolinha, Coentro e Salsa (Regular) para próxima semana.** *Biscoito INTEGRAL de sal e de doce diet (sem açúcar) com aproximadamente 6g de fibras/100g. Marcas sugeridas: Nesfit, Bauducco/ Jasmine, Vitao, Mãe Terra. *Arroz INTEGRAL. Tipo 1. Marcas sugeridas: Camil; Tio João; Qualitá; Tio Urbano. *Macarrão INTEGRAL. Marcas sugeridas: Renata; Fusilli; Adria; Urbano; Barilla; De Massa Caseira. ***Nos dias em que não houver reserva de frutas/ hortaliças, para aumentar o teor de fibras, ofertar Farelo de Aveia.** – Poderão ser adquiridos por meio do PDAF. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

| | 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 |
| | | | | 2ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | PE | 4-5 anos | 219,33 | 32,32 | 53% | 10,05 |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 244,91 | 35,62 | 52% | 11,65 | 17% | 6,42 | 24% | 3,39 |
| | EF 02 | 11-15 anos | 282,53 | 42,43 | 54% | 13,36 | 17% | 6,87 | 22% | 3,91 |
| | EM | 16-18 anos | 282,53 | 42,43 | 54% | 13,36 | 17% | 6,87 | 22% | 3,91 |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 282,53 | 42,43 | 54% | 13,36 | 17% | 6,87 | 22% | 3,91 |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 282,53 | 42,43 | 54% | 13,36 | 17% | 6,87 | 22% | 3,91 |

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar e Ensino Especial

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

| | | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|---|
| PRE e EE | | CHO: 30 – 35g | | | | |
| EE (EF1) | | CHO: 35 – 40g | | | | |
| EE (EF2, EM e EJA) | | CHO: 40 – 50g | | | | |
| 3ª Semana | | Segunda-feira 05/06 | Terça-feira 06/06 | Quarta-feira 07/06 | Quinta-feira 08/06 | Sexta-feira 09/06 |
| L A N C H E | Horários | Iscas de Peito de Frango refogadas | Cuscuz ½ pc com Ovos ^R mexidos | Carne moída ao molho com Manjeriço | RECESSO ESCOLAR (Corpus Christi) | DIA LETIVO MÓVEL (Corpus Christi) |
| | Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30. | *Macarrão integral ½ pc ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) Cenoura cozida 2pc Repolho verde 2pc | Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Melão em fatias ½ pc | (Acém moído, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Abobora 2pc refogada Beterraba 2pc cozida | | |

Observação: Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Cenoura (Regular) para a próxima segunda-feira. *Biscoito INTEGRAL de sal e de doce diet (sem açúcar) com aproximadamente 6g de fibras/100g. Marcas sugeridas: Nesfit, Bauducco/ Jasmine, Vitao, Mãe Terra. *Arroz INTEGRAL. Tipo 1. Marcas sugeridas: Camil; Tio João; Qualidade; Tio Urbano. *Macarrão INTEGRAL. Marcas sugeridas: Renata; Fusilli; Adria; Urbano; Barilla; De Massa Caseira. *Nos dias em que não houver reserva de frutas/ hortaliças, para aumentar o teor de fibras, ofertar Farelo de Aveia. – Poderão ser adquiridos por meio do PDAF. 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 | 214,59 | 32,11 | 54% | 11,51 | 19% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 239,03 | 35,70 | 54% | 13,21 | 20% | 4,73 | 18% | 4,02 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 274,61 | 41,76 | 55% | 15,15 | 20% | 5,04 | 17% | 4,47 | |
| EM | 16-18 anos | 274,61 | 41,76 | 55% | 15,15 | 20% | 5,04 | 17% | 4,47 | |
| EJA 01 | 19-30 anos | 274,61 | 41,76 | 55% | 15,15 | 20% | 5,04 | 17% | 4,47 | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 274,61 | 41,76 | 55% | 15,15 | 20% | 5,04 | 17% | 4,47 | |

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar e Ensino Especial

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

| | | | | | | |
|--|---|--|----------------------------------|---|--|---|
| PRE e EE | | CHO: 30 – 35g | | | | |
| EE (EF1) | | CHO: 35 – 40g | | | | |
| EE (EF2, EM e EJA) | | CHO: 40 – 50g | | | | |
| 4ª Semana | | Segunda-feira 12/06 | Terça-feira 13/06 | Quarta-feira 14/06 | Quinta-feira 15/06 | Sexta-feira 16/06 |
| L A N C H E | Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30. | Sopa de *Macarrão integral com Peito de Frango e Legumes (Peito de Frango em Pouch, Extrato de tomate ½ pc, Batata doce, Cenoura 2pc) | Canjica ½ pc (Leite) + Tangerina | Galinhada (*Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango) Salada de Repolho verde 2pc com Tomate 2pc | *Biscoito integral ½ pc Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc) + Abacaxi ½ pc | Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Extrato de tomate ½ pc, Amido e Leite ½ pc) *Arroz integral ½ pc cozido Salada de Alface 2pc com Cenoura 2pc e Hortelã |

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora, 1pc de Batata doce para a próxima segunda-feira. ***Biscoito INTEGRAL** de sal e de doce diet (sem açúcar) com aproximadamente 6g de fibras/100g. Marcas sugeridas: Nesfit, Bauducco/ Jasmine, Vitao, Mãe Terra. ***Arroz INTEGRAL**. Tipo 1. Marcas sugeridas: Camil; Tio João; Qualidade; Tio Urbano. ***Macarrão INTEGRAL**. Marcas sugeridas: Renata; Fusilli; Adria; Urbano; Barilla; De Massa Caseira. ***Nos dias em que não houver reserva de frutas/ hortaliças, para aumentar o teor de fibras, ofertar Farelo de Aveia.** – Poderão ser adquiridos por meio do PDAF. 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 | 219,35 | 32,90 | 54% | 9,36 | 15% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 243,78 | 36,20 | 53% | 10,71 | 16% | 6,45 | 24% | 3,35 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 287,29 | 44,87 | 56% | 12,28 | 15% | 6,88 | 22% | 4,02 | |
| EM | 16-18 anos | 287,29 | 44,87 | 56% | 12,28 | 15% | 6,88 | 22% | 4,02 | |
| EJA 01 | 19-30 anos | 287,29 | 44,87 | 56% | 12,28 | 15% | 6,88 | 22% | 4,02 | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 287,29 | 44,87 | 56% | 12,28 | 15% | 6,88 | 22% | 4,02 | |

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar e Ensino Especial

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

| | | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|--|
| PRE e EE | CHO: 30 – 35g | | | | | |
| EE (EF1) | CHO: 35 – 40g | | | | | |
| EE (EF2, EM e EJA) | CHO: 40 – 50g | | | | | |
| 5ª Semana | Segunda-feira 19/06 | Terça-feira 20/06 | Quarta-feira 21/06 | Quinta-feira 22/06 | Sexta-feira 23/06 | |
| L A N C H E | Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30. | Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém moído) *Arroz integral cozido Batata doce com casca cozida a vapor | Cuscuz ½ pc com Ovos ^R mexidos Suco de Melão com Limão (Fruta ½ pc) | Paleta Suína ^R cozida e refogada com Extrato de tomate e Manjericão *Arroz integral cozido Batata doce corada Cenoura crua ralada | *Biscoito integral ½ pc Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc) + Abacaxi ½ pc | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Macarrão integral ½ pc ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Salada de Abóbora 2pc em cubos cozida com Repolho roxo |

Observação: Reservar 1pc de Beterraba, 1pc de Acelga (Regular) para a próxima segunda-feira. *Biscoito INTEGRAL de sal e de doce diet (sem açúcar) com aproximadamente 6g de fibras/100g. Marcas sugeridas: Nesfit, Bauducco/ Jasmine, Vitao, Mãe Terra. *Arroz INTEGRAL. Tipo 1. Marcas sugeridas: Camil; Tio João; Qualidade; Tio Urbano. *Macarrão INTEGRAL. Marcas sugeridas: Renata; Fusilli; Adria; Urbano; Barilla; De Massa Caseira. *Nos dias em que não houver reserva de frutas/ hortaliças, para aumentar o teor de fibras, ofertar Farelo de Aveia. – Poderão ser adquiridos por meio do PDAF. 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 | 218,11 | 32,73 | 54% | 9,83 | 16% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 245,11 | 36,33 | 53% | 11,37 | 17% | 6,01 | 22% | 3,18 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 281,99 | 42,61 | 54% | 13,07 | 17% | 6,52 | 21% | 3,64 | |
| EM | 16-18 anos | 281,99 | 42,61 | 54% | 13,07 | 17% | 6,52 | 21% | 3,64 | |
| EJA 01 | 19-30 anos | 281,99 | 42,61 | 54% | 13,07 | 17% | 6,52 | 21% | 3,64 | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 281,99 | 42,61 | 54% | 13,07 | 17% | 6,52 | 21% | 3,64 | |

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

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar e Ensino Especial

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

| | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|---|
| PRE e EE | CHO: 30 – 35g | | | | | |
| EE (EF1) | CHO: 35 – 40g | | | | | |
| EE (EF2, EM e EJA) | CHO: 40 – 50g | | | | | |
| 6ª Semana | Segunda-feira 26/06 | Terça-feira 27/06 | Quarta-feira 28/06 | Quinta-feira 29/06 | Sexta-feira 30/06 | |
| L A N C H E | Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30. | Carne moída refogada (Acém moído) *Macarrão integral ½ pc ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Salada de Beterraba 2pc com Acelga 2pc ralados | Cuscuz ½ pc com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Melão ½ pc | Galinhada com Couve (*Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango, Couve 2pc) Cenoura 2pc crua ralada | *Biscoito integral ½ pc Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc) + Mamão ½ | Paleta suína cozida e refogada com Limão, Extrato de tomate e Cebola *Arroz integral cozido Salada de Abóbora 2pc cozida com Repolho verde 2pc em tiras |

Observação: *Biscoito INTEGRAL de sal e de doce diet (sem açúcar) com aproximadamente 6g de fibras/100g. Marcas sugeridas: Nesfit, Bauducco/ Jasmine, Vitao, Mãe Terra. *Arroz INTEGRAL. Tipo 1. Marcas sugeridas: Camil; Tio João; Qualidade; Tio Urbano. *Macarrão INTEGRAL. Marcas sugeridas: Renata; Fusilli; Adria; Urbano; Barilla; De Massa Caseira. ***Nos dias em que não houver reserva de frutas/ hortaliças, para aumentar o teor de fibras, ofertar Farelo de Aveia.** – Poderão ser adquiridos por meio do PDAF. 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 | 218,42 | 33,12 | 55% | 9,86 | 16% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 243,75 | 36,35 | 54% | 11,37 | 17% | 6,16 | 23% | 3,53 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 282,66 | 43,39 | 55% | 13,07 | 17% | 6,67 | 21% | 4,06 | |
| EM | 16-18 anos | 282,66 | 43,39 | 55% | 13,07 | 17% | 6,67 | 21% | 4,06 | |
| EJA 01 | 19-30 anos | 282,66 | 43,39 | 55% | 13,07 | 17% | 6,67 | 21% | 4,06 | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 282,66 | 43,39 | 55% | 13,07 | 17% | 6,67 | 21% | 4,06 | |

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar e Ensino Especial

| 7ª Semana | Segunda-feira 03/07 | Terça-feira 04/07 | Quarta-feira 05/07 | Quinta-feira 06/07 | Sexta-feira 07/07 |
|--|--|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| Período de 03/07 a 11/07/2023 | | | | | |
| L A N C H E | <p>Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.</p> <p>Com o intuito de adequar os estoques das Unidades Escolares, a fim de evitar o acúmulo de gêneros alimentícios, assim como possíveis perdas em virtude do término do 1º semestre letivo; início do recesso escolar; ocorrência das provas de final de bimestre, bem como diminuição significativa da frequência dos estudantes. Ante o exposto, solicitamos às Unidades Escolares junto ao Quadro Técnico de Nutricionistas lotado nas Regionais de Ensino, que adaptem os cardápios nesse período conforme disponibilidade de gêneros em estoque.</p> <p>Importante salientar que, caso a Unidade Escolar identifique a necessidade de complementação da alimentação escolar, nesse período, deverão entrar em contato com os Nutricionistas da UNIAE para a solicitação de pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 01/2021 – SEE/SUAG/DIAE/GPEA (066695935).</p> | | | | |

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 22/05/2023 a 11/07/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 28/08/2023.

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar e Ensino Especial

OBSERVAÇÕES GERAIS **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Perecíveis) 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/ovo *in natura* como acompanhamento para o cuscuz utilizar ½ pc de sal e 1 pc de óleo (1ml).
- **Atentar-se às entregas de Queijo e Manteiga e utilizar somente 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- **Atentar-se às entregas dos Ovos. Eles chegarão uma semana antes do consumo. Por esse motivo, o ovo deverá ser armazenado sob refrigeração até o efetivo consumo.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **R: Reserva de Queijo ou Manteiga ou Carne ou Ovo de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- **Amido:** Amido de milho.
- **Leite:** Per capita para molhos reduzido de meio (½) para um terço (⅓).
- **Durante o período da 3ª Distribuição sugerimos substituir o *Arroz branco/*Arroz parboilizado por *Arroz Integral e o *Macarrão tradicional pelo *Macarrão Integral a fim de aumentar o teor de Fibras na refeição.**
- **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 e Hortaliças estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior. Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo, será necessário higienizar, identificar e congelar ou resfriar 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 compõem o arquivo Caderno de Receitas atualizado e encaminhado a cada Distribuição.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913