

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – Lanche Fácil

1ª Semana		Segunda-feira 31/07	Terça-feira 01/08	Quarta-feira 02/08	Quinta-feira 03/08	Sexta-feira 04/08
LANCHE	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite	*Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta) + Abacaxi em fatias ½ pc	Canjica com Leite (Leite) + Tangerina	Cuscuz com Queijo ^R ralado (Queijo muçarela) + Maçã picada com Leite em pó	*Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta) + Abacaxi em fatias ½ pc
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observações: Reservar 1 pc de Banana prata para a próxima segunda-feira. Seguir as orientações previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola. Observar a adição de óleo ou azeite nas preparações: nas preparações como cuscuz e ovo ou cuscuz e frango adicionar 2 ml. 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	311,93	47,63	55%	9,18	11%
EF 01	6- 10 anos	340,70	52,91	56%	9,85	10%	11,55	31%	3,23	
EF 02	11-15 anos	384,22	60,39	57%	10,92	10%	12,61	30%	3,81	
EM	16-18 anos	384,22	60,39	57%	10,92	10%	12,61	30%	3,81	
EJA 01	19-30 anos	384,22	60,39	57%	10,92	10%	12,61	30%	3,81	
EJA 02	31-60 anos	384,22	60,39	57%	10,92	10%	12,61	30%	3,81	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – Lanche Fácil

2ª Semana		Segunda-feira 07/08	Terça-feira 08/08	Quarta-feira 09/08	Quinta-feira 10/08	Sexta-feira 11/08
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	*Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta)	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite + Tangerina	*Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta)	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) + Abacaxi em fatias com Leite em pó ½ pc	Frutas picadas com Leite em pó 1 pc e Aveia em Flocos (Banana prata + Abacaxi + Mamão)

Observação: Seguir as orientações previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola. Observar a adição de óleo ou azeite nas preparações: nas preparações como cuscuz e ovo ou cuscuz e frango adicionar 2 ml. 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	305,17	43,45	51%	10,00	12%
EF 01	6- 10 anos	325,86	47,74	53%	10,66	12%	12,21	34%	3,45	
EF 02	11-15 anos	373,05	54,70	53%	11,84	11%	13,41	32%	4,14	
EM	16-18 anos	373,05	54,70	53%	11,84	11%	13,41	32%	4,14	
EJA 01	19-30 anos	373,05	54,70	53%	11,84	11%	13,41	32%	4,14	
EJA 02	31-60 anos	373,05	54,70	53%	11,84	11%	13,41	32%	4,14	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – Lanche Fácil

3ª Semana		Segunda-feira 14/08	Terça-feira 15/08	Quarta-feira 16/08	Quinta-feira 17/08	Sexta-feira 18/08
LANCHE	Horários					
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:	Cuscuz com Manteiga ^R	*Biscoito integral	Cuscuz com Queijo ^R	Frutas picadas com Leite em pó	*Biscoito integral
	15:30 e 16h.	+ Leite	Vitamina de Banana prata	(Queijo muçarela)	1 pc e Aveia em flocos	Vitamina de Banana prata
	Noturno:		(Leite, Fruta)	+ Abacaxi em fatias com Leite em pó ½ pc	(Melão + Melancia + Abacaxi)	(Leite, Fruta)
19h e 19:30.		Melão em fatias ½ pc			Melão em fatias ½ pc	

Observação: Seguir as orientações previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola. Observar a adição de óleo ou azeite nas preparações: nas preparações como cuscuz e ovo ou cuscuz e frango adicionar 2 ml.

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	260,21	39,27	54%	7,86	11%
EF 01	6- 10 anos	284,73	43,56	55%	8,52	11%	9,71	31%	2,72	
EF 02	11-15 anos	328,09	50,52	55%	9,70	11%	10,92	30%	3,41	
EM	16-18 anos	328,09	50,52	55%	9,70	11%	10,92	30%	3,41	
EJA 01	19-30 anos	328,09	50,52	55%	9,70	11%	10,92	30%	3,41	
EJA 02	31-60 anos	328,09	50,52	55%	9,70	11%	10,92	30%	3,41	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – Lanche Fácil

4ª Semana		Segunda-feira 21/08	Terça-feira 22/08	Quarta-feira 23/08	Quinta-feira 24/08	Sexta-feira 25/08
LANCHE	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite	*Biscoito integral Vitamina de Morango (Leite, Fruta) + Mamão picado ½ pc	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) + Morango com Leite em pó ½ pc	Frutas picadas com Leite em pó 1pc e Aveia em flocos (Banana prata + Melão + Maçã)	*Biscoito integral Vitamina de Mamão (Leite, Fruta ½ pc) + Melão picado ½ pc
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Seguir as orientações previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola. Observar a adição de óleo ou azeite nas preparações: nas preparações como cuscuz e ovo ou cuscuz e frango adicionar 2 ml. 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	289,70	41,28	51%	9,55	12%
EF 01	6- 10 anos	314,23	45,57	52%	10,21	12%	11,53	33%	3,71	
EF 02	11-15 anos	357,59	52,53	53%	11,39	11%	12,74	32%	4,40	
EM	16-18 anos	357,59	52,53	53%	11,39	11%	12,74	32%	4,40	
EJA 01	19-30 anos	357,59	52,53	53%	11,39	11%	12,74	32%	4,40	
EJA 02	31-60 anos	357,59	52,53	53%	11,39	11%	12,74	32%	4,40	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – Lanche Fácil

5ª Semana		Segunda-feira 28/08	Terça-feira 29/08	Quarta-feira 30/08	Quinta-feira 31/08	Sexta-feira 01/09
LANCHE	Horários	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite	*Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta) + Morango	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) Morango com Leite em pó ½ pc	Frutas picadas com Leite em pó 1pc e Aveia em flocos (Maçã + Melão + Mamão)	*Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta) + Melão picado ½ pc
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
	15:30 e 16h.					
	Noturno:					
19h e 19:30.						

Observação: Seguir as orientações previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola. Observar a adição de óleo ou azeite nas preparações: nas preparações como cuscuz e ovo ou cuscuz e frango adicionar 2 ml.

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	265,60	40,43	55%	8,09	11%
EF 01	6- 10 anos	290,12	44,72	55%	8,75	11%	9,85	31%	3,76	
EF 02	11-15 anos	333,48	51,68	56%	9,94	11%	11,05	30%	4,45	
EM	16-18 anos	333,48	51,68	56%	9,94	11%	11,05	30%	4,45	
EJA 01	19-30 anos	333,48	51,68	56%	9,94	11%	11,05	30%	4,45	
EJA 02	31-60 anos	333,48	51,68	56%	9,94	11%	11,05	30%	4,45	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – Lanche Fácil

6ª Semana		Segunda-feira 04/09	Terça-feira 05/09	Quarta-feira 06/09	Quinta-feira 07/09	Sexta-feira 08/09
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz com Manteiga ^B ± Leite	*Biscoito integral Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta) + Abacaxi picado ½ pc	*Biscoito integral Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta) + Abacaxi picado ½ pc	FERIADO DIA DA INDENDÊNCIA DO BRAIL	DIA LETIVO MÓVEL

Observação: Reservar 1 pc de Banana nanica congelada. Seguir as orientações previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola. Observar a adição de óleo ou azeite nas preparações: nas preparações como cuscuz e ovo ou cuscuz e frango adicionar 2 ml. 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	284,22	40,20	51%	8,11	10%
EF 01	6- 10 anos	184,88	26,93	52%	5,14	10%	6,98	34%	2,07	
EF 02	11-15 anos	214,56	32,41	54%	5,70	10%	7,60	32%	2,66	
EM	16-18 anos	214,56	32,41	54%	5,70	10%	7,60	32%	2,66	
EJA 01	19-30 anos	214,56	32,41	54%	5,70	10%	7,60	32%	2,66	
EJA 02	31-60 anos	214,56	32,41	54%	5,70	10%	7,60	32%	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – Lanche Fácil

7ª Semana		Segunda-feira 11/09	Terça-feira 12/09	Quarta-feira 13/09	Quinta-feira 14/09	Sexta-feira 15/09
LANCHE	Horários	Cuscuz com Manteiga ^R + Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta)	*Biscoito integral Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta) + Maçã	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) + Melão picado com Leite em pó ½ pc	Canjica com Leite (Leite) + Banana prata	*Biscoito integral Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta) + Morango
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
	15:30 e 16h.					
	Noturno:					
19h e 19:30.						

Observação: Reservar 1 pc de Melão. Seguir as orientações previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola. Observar a adição de óleo ou azeite nas preparações: nas preparações como cuscuz e ovo ou cuscuz e frango adicionar 2 ml. 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	283,72	40,44	51%	9,03	11%
EF 01	6- 10 anos	311,83	45,61	53%	9,70	11%	11,32	33%	3,27	
EF 02	11-15 anos	362,35	54,33	54%	10,92	11%	12,55	31%	4,09	
EM	16-18 anos	362,35	54,33	54%	10,92	11%	12,55	31%	4,09	
EJA 01	19-30 anos	362,35	54,33	54%	10,92	11%	12,55	31%	4,09	
EJA 02	31-60 anos	362,35	54,33	54%	10,92	11%	12,55	31%	4,09	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 31/07/2023 a 15/09/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10/2023.

01 Refeição – Lanche Fácil

OBSERVAÇÕES GERAIS

- 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.
- **Opções de substitutos: *Biscoito INTEGRAL de sal e de doce diet (sem açúcar) com aproximadamente 6g de fibras/100g. Marcas sugeridas: Nesfit, Bauducco/ Jasmine, Vitao, Mãe Terra.**
- Pc: Per capita
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz.
- **Atentar-se às entregas de Queijo e Manteiga e utilizar somente 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- **R: Reserva de Queijo ou Manteiga de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- **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.**
- 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