

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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio

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

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

EF1		CHO: 100 – 110g				
EF 2 e EM		CHO: 110 – 120g				
1ª Semana		Segunda-feira 22/05	Terça-feira 23/05	Quarta-feira 24/05	Quinta-feira 25/05	Sexta-feira 26/05
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz ½ pc com Manteiga _R + Leite	*Biscoito integral Suco de Maracujá (Fruta 1 pc) + Banana prata 1pc	Canjica ½ pc (Leite) + Mamão ½ pc	Cuscuz ½ pc com Queijo ^R ralado (Queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	*Biscoito integral ½ pc Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Galinhada (*Arroz integral, Peito de Frango) Abóbora 2pc cozida Beterraba 2pc crua ralada	Carne moída cozida com Batata doce (Acém moído) *Arroz integral cozido Couve refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Macarrão integral ½ pc ao molho branco (Leite ⅓ pc, Amido) Salada de Beterraba com Cenoura	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Purê de Batata Cenoura crua ralada	Isclas de Paleta suína aceboladas com Limão *Arroz integral ½ pc cozido Feijão cozido Abóbora refogada Repolho verde em tiras
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 ao molho (Acém moído, Extrato de tomate ½ pc) *Arroz integral cozido Cenoura cozida	Polenta regada ao molho de Peito de Frango desfiado (Extrato de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi com Limão (Fruta ½ pc)	Paleta suína em cubos cozida e refogada com Limão *Arroz integral cozido Purê de Abóbora Couve refogada	*Biscoito integral ½ pc Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc) + Melão em fatias ½ pc	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce *Macarrão integral ½ pc ao molho branco (Leite ⅓ pc, Amido) Cenoura crua ralada

Observação: Reservar 1 pc de Banana prata, 1pc de Inhame, 1 pc de Abóbora (Integral) e 1pc de Beterraba (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 Escola.

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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio

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

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

EF1		CHO: 100 – 110g				
EF 2 e EM		CHO: 110 – 120g				
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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	* Arroz integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc)	Cuscuz ½ pc com Manteiga ^R + Leite	* Biscoito integral ½ pc Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc) + Tangerina ½ pc	Cuscuz ½ pc com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco de Maracujá (Fruta 1 pc)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc, Banana nanica ½ pc, Melão 1pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango cozido com Abóbora * Arroz integral cozido Inhame dourado ao forno	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce * Arroz integral cozido Couve refogada	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate ½ pc) * Macarrão integral ao alho e óleo Legumes cozido a vapor: Batata, Cenoura	Paleta suína assada com Limão * Arroz integral cozido Abóbora 2pc cozida Beterraba 2pc crua ralada	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Leite ⅓ pc, Amido, Extrato de tomate ½ pc) * Arroz integral ½ pc cozido Salada de Cenoura ralada com Repolho verde 2pc
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 (Acém moído) * Macarrão integral cozido regado ao molho de tomate (Extrato de tomate) Beterraba 2pc cozida	* Biscoito integral ½ pc Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina ½ pc	Filé de Tilápia assado ao molho branco (Leite ⅓ pc, Amido) * Arroz integral ½ pc cozido Beterraba 2pc cozida	Canjica ½ pc (Leite) + Mamão ½ pc	Galinhada (* Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango) Abóbora cozida Purê de Batata doce

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Inhame e 1pc de Limão, ½ pc de Maçã (Integral) e 1pc de Cenoura (Regular) para a próxima segunda-feira. **Reservar Cebola e Alho 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. Cardápio sujeito a alterações.

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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio

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

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

EF1		CHO: 100 – 110g				
EF 2 e EM		CHO: 110 – 120g				
3ª Semana		Segunda-feira 05/06	Terça-feira 06/06	Quarta-feira 07/06	Quinta-feira 08/06	Sexta-feira 09/06
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz ½ pc + Leite + ½ pc, Maçã	*Biscoito integral ½ pc Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc)	*Biscoito integral ½ pc Suco de Maracujá (Fruta 1pc) + Melancia em fatias	RECESSO ESCOLAR (Corpus Christi)	DIA LETIVO MÓVEL (Corpus Christi)
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída cozida com Inhame (Acém moído) *Arroz integral cozido Purê de Abóbora	Paleta suína cozida e refogada com Limão *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Abóbora 2pc cozida Couve 2pc refogada		
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Isclas de Peito de Frango refogadas com Cenoura *Macarrão integral ½ pc ao molho branco (Amido e Leite ½ pc)	Cuscuz ½ pc com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Melão em fatias ½ pc	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Abóbora 2pc refogada Beterraba 2pc cozida	RECESSO ESCOLAR (Corpus Christi)	DIA LETIVO MÓVEL (Corpus Christi)

Observação: Reservar 1pc de Inhame, 1 pc de Beterraba (Integral) e 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; Quality; 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.

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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio

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

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

EF1		CHO: 100 – 110g				
EF 2 e EM		CHO: 110 – 120g				
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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz ½ pc com Manteiga ^R + Leite	*Biscoito integral ½ pc Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc) + Tangerina ½ pc	Cuscuz ½ pccom Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Abacaxi ½ pc)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc, Banana nanica 1pc, Melão ½ pc)	*Biscoito integral ½ pc Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída ^R refogada (Acém moído) *Arroz integral cozido Purê de Inhame Beterraba cozida	Coxa e sobrecoxa ^R de Frango cozidas ao molho com Batata e Cenoura (Extrato de tomate ½ pc) *Macarrão integral ao alho e óleo	Paleta suína em cubos acebolada com Limão *Arroz integral ½ pc cozido Feijão cozido Abobrinha refogada	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Extrato de tomate, Amido e Leite ½ pc) *Arroz integral ½ pc Salada de Cenoura com Tomate Pimentão e Cebola	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora *Arroz integral cozido Vagem 2pc refogada

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 integral ao molho com Peito de Frango (Peito de Frango Pouch, Extrato de tomate) Batata doce com casca corada Cenoura crua ralada 2pc	Canjica ½ pc (Leite) + Tangerina	Galinhada (*Arroz integral ½ pc cozido, Coxa e sobrecoxa de Frango) Cenoura ao molho branco gratinada (Amido e Leite ½ pc)	*Biscoito integral ½ pc Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc) + Abacaxi ½ pc	Isclas de Paleta suína cozidas e refogadas com Limão *Arroz integral cozido Salada de Tomate 2pc em cubos com Pimentão 2pc e Cebola
--	--	---	---	---	---

Observação: Reservar, 1pc de Inhame, 1pc de Beterraba, 1pc de Cebola, ½ pc de Melão (Integral) e 1 pc de Abóbora, 1pc de Batata doce (Regular) para a 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; 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 escola. Cardápio sujeito a alterações.

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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio

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

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

EF1		CHO: 100 – 110g				
EF 2 e EM		CHO: 110 – 120g				
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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz ½ pc com Manteiga ^R + Leite + Melão ½ pc	*Biscoito integral ½ pc Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Tangerina	Cuscuz ½ pc com Ovos ^R mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc)	Canjica ½ pc (Leite) + Mamão ½ pc	*Biscoito integral ½ pc Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Galinhada (*Arroz integral, Peito de Frango) Inhame cozido Beterraba 2pc crua ralada	Carne moída cozida com Cenoura (Acém moído) *Arroz integral cozido Purê de Batata doce	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarronada com Queijo ^R (*Macarrão integral, Extrato de tomate) Batata corada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) *Arroz integral ½ pc cozido Beterraba 2pc cozida	Paleta Suína cozida e refogada com Limão *Arroz integral cozido Salada de Chuchu 2pc com Tomate 2pc
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 (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)	Filé de Tilápia assado com Batata doce *Arroz integral cozido Creme de Abóbora (Leite ½ pc)	*Biscoito integral Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc) + Abacaxi ½ pc	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Amido, Extrato de tomate) *Macarrão integral ao alho e óleo Cenoura 2pc crua ralada

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Cebola, ½ pc de Abacaxi (Integral) e 1pc de Beterraba (Regular) para a próxima segunda-feira.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. ***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. 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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio

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

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

EF1		CHO: 100 – 110g				
EF 2 e EM		CHO: 110 – 120g				
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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz (½ pc) com Manteiga ^R + Leite + Abacaxi ½ pc	*Biscoito integral ½ pc Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc) + Tangerina ½ pc	Cuscuz ½ pc com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco de Melão com Limão (Melão ½ pc)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc, Abacate 1pc, Banana prata 1pc)	*Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Isas de Peito de Frango aceboladas *Arroz integral cozido Purê de Abóbora 2pc	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Macarrão integral ½ pc ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) Vagem 2pc refogada	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Cenoura 2pc cozida	Paleta suína cozida e refogada com Limão *Arroz integral cozido Abóbora 2pc cozida Salada de Tomate 2pc meia lua e Cebola	Filé de Tilápia assado com Batata *Arroz integral cozido Abobrinha 2pc refogada

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 (Acém moído) *Macarrão integral ½ pc ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Beterraba 2pc crua ralada	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) Abóbora 2pc cozida	*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 Cenoura 2pc crua ralada
--	---	--	--	---	--

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.

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**

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

03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio

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

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

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.

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).

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª 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
	EF 01	6- 10 anos	769,61	106,83	50%	36,69	17%	22,05	26%	9,71
	EF 02	11-15 anos	853,29	118,08	50%	41,71	18%	23,83	25%	10,50
	EM	16-18 anos	853,29	118,08	50%	41,71	18%	23,83	25%	10,50
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
	EF 01	6- 10 anos	781,92	104,32	48%	37,80	17%	24,40	28%	9,58
	EF 02	11-15 anos	853,54	113,35	48%	42,33	18%	26,04	27%	10,23
	EM	16-18 anos	853,54	113,35	48%	42,33	18%	26,04	27%	10,23
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
	EF 01	6- 10 anos	708,30	102,58	52%	34,38	17%	18,46	23%	9,77
	EF 02	11-15 anos	778,42	114,14	53%	38,22	18%	19,24	22%	10,62
	EM	16-18 anos	778,42	114,14	53%	38,22	18%	19,24	22%	10,62
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
	EF 01	6- 10 anos	776,22	106,46	49%	35,75	17%	23,89	28%	9,49
	EF 02	11-15 anos	850,13	116,30	49%	40,00	17%	25,57	27%	10,19
	EM	16-18 anos	850,13	116,30	49%	40,00	17%	25,57	27%	10,19

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
				EF 01	6- 10 anos	767,63	103,81	49%	36,24	17%
EF 02	11-15 anos	853,55	115,30	49%	41,15	17%	24,74	26%	9,92	
EM	16-18 anos	853,55	115,30	49%	41,15	17%	24,74	26%	9,92	
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
				EF 01	6- 10 anos	772,48	105,70	49%	36,47	17%
EF 02	11-15 anos	850,40	116,07	49%	41,08	17%	25,19	27%	10,30	
EM	16-18 anos	850,40	116,07	49%	41,08	17%	25,19	27%	10,30	

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

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

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).
- **Amido:** Amido de milho
- **Leite:** Per capita para molhos reduzido de meio (½) para um terço (⅓).
- **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.**
- 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.
- **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.**
- Para sugestões de novas preparações que tenham boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar à 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

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913