

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**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré Escolar e Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

	1ª Semana	Segunda-feira 31/07	Terça-feira 01/08	Quarta-feira 02/08	Quinta-feira 03/08	Sexta-feira 04/08
<b>L A N C H E</b>	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> + Leite	Canjica (Leite) + Tangerina	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta) + Abacaxi em fatias	Cuscuz com Queijo <sup>R</sup> ralado (Queijo muçarela) + Banana prata picada com Leite em pó ½ pc	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta) + Maçã
<b>A L M O Ç O</b>	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, <b>*Arroz integral</b> , Colorau)	Iscas de Paleta suína refogadas com Cebola e Colorau <b>*Arroz integral</b> cozido com Espinafre Feijão cozido Purê de Abóbora Tangerina	Ovos mexidos <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo e Açafrão Feijão cozido Salada de Chuchu com Tomate e Cebola	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Farofa de Cebola (Farinha de mandioca) Repolho roxo ralado com Ervas (Cebolinha, Manjerição, Salsa)	Peito de Frango desfiado ao molho branco com Cenoura (Amido, Leite ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Alface em tiras

**Observação:** Reservar ½ pc de Banana prata – congelada, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Couve – congelada 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: preparações com molho branco, ovo, coxa e sobrecoxa de frango e paleta suína adicionar 3 ml; nas preparações com peito de frango e filé de tilápia adicionar 5ml e nas preparações como cuscuz e ovo ou cuscuz e frango adicionar 2 ml. **Na Modalidade Pré Escolar e Ensino Especial, substituir Filé de Tilápia por Peito de Frango.** 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/1000 kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
	PE	4-5 anos	585,63	79,14	49%	22,40	14%	20,83	32%	6,20
	EF 01	6- 10 anos	656,38	91,24	50%	25,54	14%	21,79	30%	7,22
	EF 02	11-15 anos	781,65	111,53	51%	30,84	14%	24,05	28%	8,85
	EM	16-18 anos	781,65	111,53	51%	30,84	14%	24,05	28%	8,85

**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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré Escolar e Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

2ª Semana		Segunda-feira 07/08	Terça-feira 08/08	Quarta-feira 09/08	Quinta-feira 10/08	Sexta-feira 11/08
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta)	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> + Leite + Tangerina	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta) + Abacaxi picado ½pc	Cuscuz com Queijo <sup>R</sup> (Queijo muçarela) + Banana prata picada com Leite em pó ½ pc	Frutas picadas com Leite em pó e Aveia em flocos (Banana prata + Abacaxi Mamão)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce <b>*Arroz integral</b> cozido com Couve	Isclas de Paleta suína refogadas com Cebola, Pimentão e Colorau <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras	Farofa de Ovos (Ovo, Farinha de mandioca) <b>*Arroz integral</b> cozido com Brócolis e Açafrão Feijão cozido Cenoura refogada	Carne moída <sup>R</sup> refogada (Acém moído) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Chuchu gratinado (Amido, Leite ½ pc) Tomate meia lua com Ervas (Cebolinha, Salsa)	Carne moída <sup>R</sup> ao molho com Manjeriço (Acém moído, Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Abóbora cozida Alface em tiras

**Observação: Reservar 1pc de Abobrinha (refrigerada), 1pc de Inhame 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: preparações com molho branco, ovo, coxa e sobrecoxa de frango e paleta suína adicionar 3 ml; nas preparações com peito de frango e filé de tilápia adicionar 5ml e nas preparações como cuscuz e ovo ou cuscuz e frango adicionar 2 ml. Na Modalidade Pre Escolar e Ensino Especial, substituir Filé de Tilápia por Peito de Frango. 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/10 00kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	628,09	87,81	50%	24,17	14%
EF 01	6- 10 anos	697,78	99,30	51%	27,54	14%	22,47	29%	7,98	
EF 02	11-15 anos	817,87	118,95	52%	32,34	14%	24,73	27%	9,43	
EM	16-18 anos	817,87	118,95	52%	32,34	14%	24,73	27%	9,43	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré Escolar e Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

3ª Semana		Segunda-feira 14/08	Terça-feira 15/08	Quarta-feira 16/08	Quinta-feira 17/08	Sexta-feira 18/08
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> + Leite	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta) + Melão em fatias ½ pc	Frutas picadas com Leite em pó e Aveia em flocos (Melão + Melancia + Abacaxi)	Cuscuz com Queijo <sup>R</sup> (Queijo muçarela) + Abacaxi picado com Leite em pó ½ pc	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta) + Melão em fatias ½ pc
	ALMOÇO	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Farofa de Ovos com Abobrinha (Farinha de mandioca) <b>*Arroz integral</b> cozido Inhame ao molho (Extrato de tomate)	Galinhada ( <b>*Arroz integral</b> , Peito de Frango, Açafrão) Feijão cozido Salada de Repolho roxo em tiras com Hortelã	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Colorau <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Purê de Batata doce Alface picada	Paleta suína assada <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Couve refogada Abóbora cozida

**Observação: Reservar a Couve e os Talos para uso em 17/08 (Integral).** Reservar 1pc de Cenoura, 1 pc de Repolho verde, 1 pc de Cebola 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: preparações com molho branco, ovo, coxa e sobrecoxa de frango e paleta suína adicionar 3 ml; nas preparações com peito de frango e filé de tilápia adicionar 5ml e nas preparações como cuscuz e ovo ou cuscuz e frango adicionar 2 ml. **Na Modalidade Pré Escolar e Ensino Especial, substituir Filé de Tilápia por Peito de Frango.** 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/100kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	594,77	81,40	49%	23,27	14%
EF 01	6- 10 anos	661,77	92,75	50%	26,37	14%	21,74	30%	7,03	
EF 02	11-15 anos	782,97	112,33	52%	31,52	14%	24,03	28%	8,49	
EM	16-18 anos	782,97	112,33	52%	31,52	14%	24,03	28%	8,49	

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**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré Escolar e Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

4ª Semana		Segunda-feira 21/08	Terça-feira 22/08	Quarta-feira 23/08	Quinta-feira 24/08	Sexta-feira 25/08
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> + Leite	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Morango (Leite, Fruta) + Melão picado ½ pc	Cuscuz com Queijo <sup>R</sup> (Queijo muçarela) + Maçã picado com Leite em pó ½ pc	Frutas picadas com Leite em pó e Aveia em flocos (Banana prata+ Mamão + Melão)	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Morango (Leite, Fruta) + Melão picado ½ pc
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca, Colorau) <b>*Arroz integral</b> cozido Repolho verde refogado Cenoura crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas <b>*Macarrão integral</b> ao molho branco com Brócolis (Amido e Leite ½ pc) Feijão cozido	Peito de Frango em cubos cozido com Açafrão <b>*Arroz integral</b> cozido com Espinafre Feijão cozido Salada de Tomate com Ervas (Cebolinha, Manjerição e Salsa)	Carne moída <sup>R</sup> molho (Acém moído, Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Cenoura refogada Repolho roxo ralado	Paleta suína em cubos refogada (Cebola, Colorau) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido com Abóbora Salada de Tomate, Cebola e Pimentão em cubos

**Observação:** Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Acelga 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: preparações com molho branco, ovo, coxa e sobrecoxa de frango e paleta suína adicionar 3 ml; nas preparações com peito de frango e filé de tilápia adicionar 5ml e nas preparações como cuscuz e ovo ou cuscuz e frango adicionar 2 ml. **Na Modalidade Pre Escolar e Ensino Especial, substituir Filé de Tilápia por Peito de Frango.** As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada escola. 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/100kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	569,47	74,34	47%	22,99	15%
EF 01	6- 10 anos	629,27	83,56	48%	26,03	15%	22,18	32%	10,27	
EF 02	11-15 anos	751,81	103,19	49%	31,32	15%	24,44	29%	12,46	
EM	16-18 anos	751,81	103,19	49%	31,32	15%	24,44	29%	12,46	

**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**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré Escolar e Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

5ª Semana		Segunda-feira 28/08	Terça-feira 29/08	Quarta-feira 30/08	Quinta-feira 31/08	Sexta-feira 01/09
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> + Leite	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta) + Melão picado ½ pc	Cuscuz com Queijo <sup>R</sup> (Queijo muçarela) + Banana prata picada com Leite em pó ½ pc	Salada de Frutas com Leite em pó e Aveia em flocos (Melão + Maça + Mamão)	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Morango (Leite, Fruta) + Melão picado ½ pc
	ALMOÇO	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Batata doce com casca corada Acelga picada	Peito de Frango ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) <b>*Arroz integral</b> cozido com Cenoura e Colorau Feijão cozido Couve refogada	Farofa de Ovos com Banana (Farinha de mandioca, Banana prata ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Salada de Repolho Verde com Tomate e Manjeriçao	Carne moída <sup>R</sup> refogada com Colorau (Acém moído) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Salada de Couve-flor com Brócolis cozidos a vapor

**Observação:** Reservar **1pc de Morango congelado**, 1pc de Batata inglesa, 1pc de Vagem 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: preparações com molho branco, ovo, coxa e sobrecoxa de frango e paleta suína adicionar 3 ml; nas preparações com peito de frango e filé de tilápia adicionar 5ml e nas preparações como cuscuz e ovo ou cuscuz e frango adicionar 2 ml. **Na Modalidade Pré Escolar e Ensino Especial, substituir Filé de Tilápia por Peito de Frango.** 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/10 00kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	567,93	75,71	48%	22,53	14%
EF 01	6- 10 anos	624,39	84,42	49%	25,38	15%	21,88	32%	9,72	
EF 02	11-15 anos	748,39	104,71	50%	30,51	15%	24,18	29%	11,83	
EM	16-18 anos	748,39	104,71	50%	30,51	15%	24,18	29%	11,83	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré Escolar e Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

6ª Semana		Segunda-feira 04/09	Terça-feira 05/09	Quarta-feira 06/09	Quinta-feira 07/09	Sexta-feira 08/09
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz + Vitamina de Morango (Leite, Fruta)	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta) + Abacaxi picado ½ pc	<b>*Biscoito integral</b> + Banana nanica 2pc picada com Leite em pó ½ pc	FERIADO DIA DA INDENÇÃO DO BRAIL	DIA LETIVO MÓVEL
	A L M O Ç O	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Ovos mexidos <b>*Arroz integral</b> cozido Batata inglesa ao molho (Extrato de tomate) Vagem refogada	Galinhada com Couve (*Arroz integral, Peito de Frango em Pouch, Açafraão) Batata doce corada		

**Observação:** Reservar 1pc de Inhame, 1pc de Beterraba 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: preparações com molho branco, ovo, coxa e sobrecoxa de frango e paleta suína adicionar 3 ml; nas preparações com peito de frango e filé de tilápia adicionar 5ml e nas preparações como cuscuz e ovo ou cuscuz e frango adicionar 2 ml. **Na Modalidade Pre Escolar e Ensino Especial, substituir Filé de Tilápia por Peito de Frango.** 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/10 00kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	324,42	45,99	51%	12,76	14%
EF 01	6- 10 anos	357,41	51,40	52%	14,46	15%	11,27	28%	5,82	
EF 02	11-15 anos	431,11	64,91	54%	17,05	14%	12,27	26%	7,23	
EM	16-18 anos	431,11	64,91	54%	17,05	14%	12,27	26%	7,23	

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**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré Escolar e Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

7ª Semana		Segunda-feira 11/09	Terça-feira 12/09	Quarta-feira 13/09	Quinta-feira 14/09	Sexta-feira 15/09
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> + Leite	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta) + Maçã	Cuscuz com Queijo <sup>R</sup> (Queijo muçarela) + Morango com Leite em pó ½ pc	Canjica (Leite) + Banana prata	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta) + Melão picado ½ pc
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame e Açafrão <b>*Arroz integral</b> cozido Beterraba cozida	Peito de Frango acebolado <b>*Macarrão integral</b> ao molho com Espinafre (Extrato de tomate) Vagem cozida Feijão cozido	Filé de Tilápia refogado com Tomate, Cebola, Pimentão e Colorau <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Couve-flor gratinada (Amido e Leite ½ pc)	Carne moída <sup>R</sup> refogada com Colorau <b>*Arroz integral</b> cozido com Brócolis Feijão cozido Repolho roxo refogado	Paleta suína cozida e refogada com Pimentão <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão Tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida Melão em fatias

**Observação: Reservar a Couve para uso em 15/09.** Reservar 1pc de Batata inglesa, 1pc de Acelga 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: preparações com molho branco, ovo, coxa e sobrecoxa de frango e paleta suína adicionar 3 ml; nas preparações com peito de frango e filé de tilápia adicionar 5ml e nas preparações como cuscuz e ovo ou cuscuz e frango adicionar 2 ml. **Na Modalidade Pré Escolar e Ensino Especial, substituir Filé de Tilápia por Peito de Frango.** 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/100kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	579,12	77,61	48%	23,86	15%
EF 01	6- 10 anos	645,12	87,85	49%	27,32	15%	21,52	30%	10,90	
EF 02	11-15 anos	781,70	109,90	51%	33,50	15%	23,91	28%	13,41	
EM	16-18 anos	781,70	109,90	51%	33,50	15%	23,91	28%	13,41	

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

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.

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré Escolar e Ensino Especial, Ensino Fundamental e 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.
- **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. \*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
- 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 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.
- **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

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913