

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**

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

EF1	CHO: 120 – 130g				
EF2, EM e EJA	CHO: 130 – 140g				
1ª Semana	Segunda-feira 22/05	Terça-feira 23/05	Quarta-feira 24/05	Quinta-feira 25/05	Sexta-feira 26/05
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	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 Melão (Fruta ½ pc)	*Biscoito integral ½ pc Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 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 Salada crua de Cenoura com Couve em tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Macarrão integral ao molho com Manjerição (Extrato de tomate) Salada de Beterraba com Pepino em fatias e Limão	Filé de Tilápia desfiado e refogado com Ervas (Cebolinha, Coentro, Salsa) *Arroz integral ½ pc cozido Legumes gratinados (Batata, Cenoura, Leite ½ pc, Amido)	Isclas de Paleta suína aceboladas com Limão *Arroz integral ½ pc cozido Feijão cozido Abóbora refogada Repolho verde em tiras
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	*Biscoito integral	Abacaxi picado	Melão em fatias	Melancia em fatias	Tangerina
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate ½ pc) *Arroz integral cozido Salada de Cenoura 2pc com Repolho verde 2pc	Galinhada (*Arroz integral, Peito de Frango) Pepino 2pc com casca picado Banana prata 1pc	Paleta suína em cubos cozida e refogada com Limão *Arroz integral cozido Couve 2pc refogada Abóbora 2pc cozida	Isclas de Peito de Frango aceboladas *Macarrão integral ½ pc ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Cenoura 2pc crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce e Manjerição *Arroz integral cozido

Observação: Reservar 1 pc de Banana prata, 1pc de Inhamé, 1 pc de Abóbora e 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.

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**

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

EF1	CHO: 120 – 130g				
EF2, EM e EJA	CHO: 130 – 140g				
2ª Semana	Segunda-feira 29/05	Terça-feira 30/05	Quarta-feira 31/05	Quinta-feira 01/06	Sexta-feira 02/06
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	*Biscoito integral ½ pc 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)	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 ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango cozido com Abóbora *Arroz integral cozido Inhame dourado ao forno	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Ervas (Cebolinha, Coentro, Manjerição e Salsa) *Arroz integral cozido Batata doce corada 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 Salada de Beterraba 2pc com Repolho verde 2pc	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Leite ½ pc, Amido, Extrato de tomate ½ pc) *Arroz integral ½ pc Salada de Cenoura ralada com Pepino em fatias e molho de Limão com Hortelã
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	*Biscoito integral	Melão picado	Tangerina	Mamão em pedaços	Maça
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém moído) *Macarrão integral ao alho e óleo Beterraba 2pc cozida Repolho verde 2pc ralado	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Leite ½ pc, Amido, Extrato de tomate ½ pc) *Arroz integral ½ pc cozido Beterraba 2pc cozida	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate ½ pc, Pimentão) *Arroz integral cozido Batata doce com casca assada	Caldo de Peito de Frango desfiado com Abóbora 2pc e Couve 2pc *Arroz integral cozido	Galinhada (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango) Acelga 2pc em tiras Melão em fatias ½ pc

Observação: Reservar 1 pc de Couve congelada para o uso em 01/06. Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Inhame e 1pc de Limão e 1pc de Cenoura, 1 pc de Repolho verde, ½ pc de Maça para a próxima segunda-feira. Reservar Temperos naturais - Cebolinha, Coentro e Salsa e Manjerição (Integral) e 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; 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.

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**

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

EF1	CHO: 120 – 130g				
EF2, EM e EJA	CHO: 130 – 140g				
3ª Semana	Segunda-feira 05/06	Terça-feira 06/06	Quarta-feira 07/06	Quinta-feira 08/06	Sexta-feira 09/06
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz (½ pc) + Leite + Maçã ½ pc	*Biscoito integral ½ pc Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc)	*Biscoito integral Suco de Maracujá (Fruta 1pc) + Melancia em fatias	RECESSO ESCOLAR (Corpus Christi)	DIA LETIVO MÓVEL (Corpus Christi)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída cozida com Inhamé (Acém moído) *Arroz integral ½ pc cozido Purê de Abóbora	Paleta suína cozida e refogada com Limão *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Abóbora 2pc cozida Couve 2pc refogada	Frango desfiado com Cenoura ralada ao molho branco (Peito de Frango Pouch, Amido e Leite ½ pc) *Arroz integral ½ pc cozido Pepino ½ pc com casca em fatias		
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	*Biscoito integral	Abacaxi em fatias	Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Melão ½ pc)		
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Canja de Frango com Legumes (*Arroz integral, Peito de Frango desfiado, Cenoura 2pc, Repolho verde 2pc)	Ovos mexidos *Macarrão integral ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Beterraba cozida 2pc + Banana nanica ½ pc	Carne moída refogada (Acém moído) *Arroz integral cozido Creme Abóbora 2pc (Leite ½ pc)		

Observação: Reservar 1pc de Inhamé, 1 pc de Beterraba e 1pc de Batata doce, 1pc de Cenoura 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.

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**

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

EF1	CHO: 120 – 130g				
EF2, EM e EJA	CHO: 130 – 140g				
4ª Semana	Segunda-feira 12/06	Terça-feira 13/06	Quarta-feira 14/06	Quinta-feira 15/06	Sexta-feira 16/06
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz ½ pc com Manteiga ^R + Leite	*Biscoito integral ½ pc Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc)	Cuscuz ½ pc com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Limão, Hortelã)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc, Banana prata 1pc, Melão ½ pc)	*Biscoito integral ½ pc Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída ^R refogada (Acém moído) *Arroz integral cozido Purê de Inhame Beterraba cozida	Coxa e sobrecoxa ^R de Frango ao molho com Batata (Extrato de tomate ½ pc) *Macarrão integral ao alho e óleo com Brócolis	Paleta suína em cubos acebolada com Limão *Arroz integral ½ pc cozido Feijão cozido com Abóbora Salada de Alface com Tomate	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Amido e Leite ½ pc, Extrato de tomate ½ pc) *Arroz integral ½ pc cozido Abobrinha refogada com Cenoura	Filé de Tilápia assado com Inhame 2pc e Ervas (Cebolinha, Coentro e Salsa) *Arroz integral cozido Vagem 2pc refogada
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	*Biscoito integral	Maçã	Melão em fatias	Tangerina	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Sopa de *Macarrão integral com Peito de Frango ^R e Legumes (Peito de Frango, Extrato de tomate ½ pc, Batata doce, Cenoura 2pc)	Estrogonofe de Peito de Frango (Extrato de tomate ½ pc, (Amido e Leite ½ pc) *Arroz integral ½ pc cozido Couve refogada	Galinhada (*Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango ^R) Salada de Tomate 2pc em rodela com Pimentão 2pc e Cebola Banana prata 1pc	Canja de Frango (*Arroz integral , Peito de Frango desfiado, Cenoura 2pc, Repolho verde 2pc)	Iscas de Paleta suína cozidas e refogadas *Arroz integral cozido Alface 2pc em tiras com Hortelã e Limão

Observação: Reservar 1pc de Couve-flor, 1pc de Beterraba, 1pc de Cebola (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**

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

EF1	CHO: 120 – 130g				
EF2, EM e EJA	CHO: 130 – 140g				
5ª Semana	Segunda-feira 19/06	Terça-feira 20/06	Quarta-feira 21/06	Quinta-feira 22/06	Sexta-feira 23/06
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz ½ pc com Manteiga ^R + Leite + Melão ½ pc	*Biscoito integral ½ pc Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de espinafre, Limão) + Tangerina	Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc)	Canjica ½ pc (Leite) + Mamão picado ½ pc	*Biscoito integral ½ pc Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Galinhada (*Arroz integral ½ pc, Peito de Frango) Couve-flor gratinada (Amido e Leite ½ pc) Beterraba 2pc cozida	Carne moída refogada (Acém moído) *Arroz integral cozido com Espinafre 2pc Cenoura 2pc cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarronada com Queijo ^R e Manjeriçã (*Macarrão integral , Extrato de tomate) Salada de Acelga 2pc com Tomate 2pc	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata *Arroz integral cozido Salada de Beterraba com Pepino	Paleta Suína cozida e refogada com Limão *Arroz integral cozido Purê de Batata doce Chuchu com casca refogado
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	*Biscoito integral	Maçã	Abacaxi picado	Melancia em fatias	Frutas picadas Banana nanica ½ pc + Melão ½
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém moído) *Arroz integral cozido Batata doce com casca cozida a vapor	Ovos mexidos Banana nanica assada e gratinada ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) *Arroz integral ½ pc cozido Pepino 2pc com casca em fatias	Filé de Tilápia ao molho com Manjeriçã (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Cenoura 2pc cozida	Galinhada (*Arroz integral, Peito de Frango) Batata doce com casca corada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Macarrão integral ao alho e óleo Salada de Abóbora 2pc em cubos com Repolho roxo 2pc

Observação: Reservar os Talos de Espinafre para o dia 20/06. Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Repolho roxo, 1pc de Cebola e 1pc de Beterraba, 1pc de Acelga 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.

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**

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

EF1	CHO: 120 – 130g				
EF2, EM e EJA	CHO: 130 – 140g				
6ª Semana	Segunda-feira 26/06	Terça-feira 27/06	Quarta-feira 28/06	Quinta-feira 29/06	Sexta-feira 30/06
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz ½ pc com Manteiga ^R + Leite + Abacaxi ½ pc	*Biscoito integral ½ pc Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc)	Cuscuz ½ pc com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco Verde (Melão ½ pc, Limão, Hortelã)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacate 1pc, Banana prata 2pc, Mamão 1pc)	*Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Iscas de Peito de Frango aceboladas *Arroz integral cozido Purê de Abóbora 2pc Repolho roxo em tiras 2pc	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata *Arroz integral cozido com Brócolis 2pc	Carne moída refogada (Acém moído) *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Salada de Cenoura com Vagem	Paleta suína cozida e refogada com Limão *Arroz integral cozido Abóbora cozida Salada de Alface 2pc com Tomate meia lua e Cebola	Filé de Tilápia ao molho branco gratinado com Couve-flor (Amido e Leite ½ pc) *Arroz integral ½ pc cozido Abobrinha 2pc refogada
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	*Biscoito integral	Tangerina	Abacaxi em fatias	Maçã	Melão picado
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém moído) *Arroz integral cozido Salada de Beterraba 2pc com Acelga 2pc ralados	Sopa de Frango com Legumes (*Macarrão integral , Peito de Frango desfiado, Extrato de tomate, Cenoura 2pc, Couve 2pc)	Galinhada (*Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango) Salada de Tomate 2pc em cubos, Pimentão 2pc, Cebola e Limão Banana nanica ½ pc	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Amido, Leite ⅓) *Arroz integral cozido Alface 2pc picado	Paleta suína cozida e refogada com Limão 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.

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**

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

7ª Semana	Segunda-feira 03/07	Terça-feira 04/07	Quarta-feira 05/07	Quinta-feira 06/07	Sexta-feira 07/07
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	<p>Período de 03/07 a 11/07/2023</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>				
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.					
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.					
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.					

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª 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
				EF 01	6- 10 anos	883,30	125,75	51%	43,40	18%
	EF 02	11-15 anos	970,18	137,00	51%	48,83	18%	25,03	23%	11,95
	EM	16-18 anos	970,18	137,00	51%	48,83	18%	25,03	23%	11,95
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	899,49	125,99	50%	44,84
	EF 02	11-15 anos	969,91	136,37	51%	47,83	18%	25,88	24%	12,32
	EM	16-18 anos	969,91	136,37	51%	47,83	18%	25,88	24%	12,32
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	836,35	126,42	54%	39,22
	EF 02	11-15 anos	902,16	136,69	55%	42,95	17%	21,19	21%	12,94
	EM	16-18 anos	902,16	136,69	55%	42,95	17%	21,19	21%	12,94
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	874,44	125,36	52%	42,37
	EF 02	11-15 anos	960,16	136,53	51%	47,62	18%	24,87	23%	12,13
	EM	16-18 anos	960,16	136,53	51%	47,62	18%	24,87	23%	12,13

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

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	898,47	127,35	51%	42,71	17%	23,69	24%	11,60
	EF 02	11-15 anos	991,03	139,58	51%	48,10	17%	25,73	23%	12,53
	EM	16-18 anos	991,03	139,58	51%	48,10	17%	25,73	23%	12,53
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	890,99	126,25	51%	43,79	18%	23,96	24%	11,46
	EF 02	11-15 anos	979,31	137,74	51%	49,31	18%	25,90	24%	12,29
	EM	16-18 anos	979,31	137,74	51%	49,31	18%	25,90	24%	12,29

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

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

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

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