

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**

04 Refeições: Pré Escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio

1ª Semana	Segunda-feira 31/07	Terça-feira 01/08	Quarta-feira 02/08	Quinta-feira 03/08	Sexta-feira 04/08
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite	Canjica com Leite (Leite) + Banana prata	Cuscuz + Leite + Banana prata	*Pão integral com Queijo ^R (Queijo muçarela) + Abacaxi em fatias com Leite em pó ½ pc	*Biscoito integral Vitamina de Morango (Leite, Fruta 1 pc) + Mamão
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, *Arroz integral , Colorau)	Isclas de Paleta suína refogadas com Cebola e Colorau *Arroz integral cozido com Espinafre Feijão cozido Purê de Abóbora	Carne moída refogada (Acém moído) *Macarrão integral ao alho e óleo e Açafrão Feijão cozido Salada de Chuchu com Tomate e Cebola	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Feijão cozido Pirão de Peixe (Caldo do Peixe, Farinha de mandioca) Repolho roxo ralado com Ervas (Cebolinha, Manjericão, Salsa)	Peito de Frango desfiado ao molho branco com Cenoura (Amido, Leite ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão cozido Alface em tiras
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	*Biscoito integral	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Melão em fatias	Tangerina	Melancia em fatias
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Estrogonofe Frango (Peito de Frango, Amido, Leite ½ pc, Colorau) *Arroz integral cozido	Carne moída ao molho (Acém moída, Extrato de tomate ½ pc) Farofa de Cebola (Farinha de mandioca) *Arroz integral cozido Feijão cozido Beterraba cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura e Açafrão *Arroz integral cozido	Escondidinho de Peito de Frango desfiado ao molho de tomate com Batata doce (Extrato de tomate ½ pc) *Arroz integral cozido	Paleta suína refogada com Cebola e Pimentão *Arroz integral cozido Acelga em tiras Banana nanica

Observação: Reservar ½ pc de Banana prata – congelada, 1 pc de Batata doce, 1pc de Couve – congelada e 1pc de Abóbora 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.

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**

04 Refeições: Pré Escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio

2ª Semana	Segunda-feira 07/08	Terça-feira 08/08	Quarta-feira 09/08	Quinta-feira 10/08	Sexta-feira 11/08
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	*Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1pc)	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite + Abacaxi em fatias	*Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1pc)	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) + Abacaxi em fatias com Leite em pó ½ pc	Salada de Frutas com Leite em pó 1 pc e Aveia em flocos (Banana prata + Maça + Mamão)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce *Arroz integral cozido com Couve	Isclas de Paleta suína refogadas com Cebola, Pimentão e Colorau *Arroz integral cozido Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras	Carne moída refogada (Acém moído) *Arroz integral cozido com Brócolis e Açafrão Feijão cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Carne moída ^R refogada (Acém moído) *Arroz integral cozido Feijão cozido Chuchu gratinado (Amido, Leite ½ pc) Tomate meia lua com Ervas (Cebolinha, Salsa)	Carne moída ^R ao molho com Manjeriçao (Acém moído, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Feijão cozido Abóbora cozida Alface em tiras
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	*Biscoito integral	Tangerina	Banana prata	Frutas picadas (Banana prata ½ pc + Melão ½)	Melão em fatias
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Peito de Frango-desfiado ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) *Arroz integral cozido Abóbora refogada	Carne moída refogada (Colorau) *Arroz integral cozido Feijão cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate, Ervas - Cebolinha, Coentro, Salsa) *Arroz integral cozido Alface picada com Hortelã Banana nanica assada	Canja (*Arroz integral, Peito de Frango desfiado, Cenoura, Colorau)	Galinhada (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Batata doce assada

Observação: Reservar 1pc de Abobrinha (refrigerada), 1pc de Inhame e 1pc de Abóbora, 1 pc de Repolho roxo 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.

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**

04 Refeições: Pré Escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio

3ª Semana	Segunda-feira 14/08	Terça-feira 15/08	Quarta-feira 16/08	Quinta-feira 17/08	Sexta-feira 18/08
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite	*Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1pc)	Salada de Frutas com Leite em pó 1 pc e Aveia em flocos (Banana prata + Maça + Mamão)	*Pão integral com Queijo ^R (Queijo muçarela) + Melão em pedaços com Leite em pó ½ pc	Cuscuz + Leite + Abacaxi
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Farofa de Ovos com Abobrinha (Farinha de mandioca) *Arroz integral cozido Inhame ao molho (Extrato de tomate)	Galinhada (*Arroz integral , Peito de Frango, Açafrão) Feijão cozido Salada de Repolho roxo em tiras com Hortelã	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Colorau *Arroz integral cozido Feijão cozido Purê de Batata doce Alface picada	Paleta suína assada *Arroz integral cozido Feijão cozido Couve refogada Abóbora cozida	Filé de Tilápia assado com Tomate, Pimentão e Cebola (Colorau) *Arroz integral cozido Feijão cozido Creme de Espinafre (Amido e Leite ½ pc)
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	*Biscoito integral	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc)	Melão em fatias	Melancia em fatias	Mamão picado
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Amido, Leite ½ pc e Colorau) *Arroz integral cozido Salada de Abóbora cozida com Repolho roxo	Ovos mexidos com Tomate e Cebola e Manjericão *Arroz integral cozido Banana nanica selada/corada	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Pimentão (Extrato de tomate) *Macarrão integral ao alho e óleo Beterraba cozida	Isclas de Peito de Frango aceboladas *Arroz integral cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz, Açafrão) *Arroz integral cozido Batata doce com casca cozida

Observação: **Reservar a Couve e os Talos para uso em 17/08.** Reservar 1pc de Cenoura, 1 pc de Repolho verde, 1 pc de Cebola e **1pc de Couve - congelada**, 1pc de Abóbora 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.

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**

04 Refeições: Pré Escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio

4ª Semana	Segunda-feira 21/08	Terça-feira 22/08	Quarta-feira 23/08	Quinta-feira 24/08	Sexta-feira 25/08
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite	*Biscoito integral Vitamina de Morango (Leite, Fruta)	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) + Melão em pedaços com Leite em pó ½ pc	Salada de Frutas com Leite em pó 1pc e Aveia em flocos (Abacaxi + Mamão +Maçã)	*Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca, Colorau) *Arroz integral cozido Repolho verde refogado Cenoura crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Macarrão integral ao molho branco com Brócolis (Amido e Leite ½ pc) Feijão cozido	Peito de Frango em cubos cozido com Açafrão *Arroz integral cozido com Espinafre Feijão cozido Salada de Tomate com Ervas (Cebolinha, Manjerição e Salsa)	Carne moída ^R molho (Acém moído, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Feijão cozido Cenoura refogada Repolho roxo ralado	Paleta suína em cubos refogada (Cebola, Colorau) *Arroz integral cozido Feijão cozido com Abóbora Salada de Tomate, Cebola e Pimentão em cubos
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	*Biscoito integral	Banana prata	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Morango)	Melão em fatias	Frutas picadas (Melão ½ pc + Morango)
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Abóbora cozida Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Omelete de forno (Ovo, Amido, Leite ½ pc, Tomate, Cebola, Cebolinha, Coentro) *Arroz integral cozido	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora *Arroz integral cozido Brócolis cozido a vapor	Peito de Frango refogado com Pimentão e Colorau *Arroz integral cozido Feijão cozido Alface picado com Hortelã	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Cenoura e Açafrão) *Arroz integral cozido Banana prata

Observação: Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Acelga e **1 pc de Couve – congelada**, 1 pc de Batata inglesa para a próxima semana. 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 escola. 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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

04 Refeições: Pré Escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio

5ª Semana	Segunda-feira 28/08	Terça-feira 29/08	Quarta-feira 30/08	Quinta-feira 31/08	Sexta-feira 01/09
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite (Leite)	*Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc)	Cuscuz + Leite + Maçã	Salada de Frutas com Leite em pó 1pc e Aveia em flocos (Maçã + Banana prata + Abacaxi)	*Pão integral com Queijo ^R (Queijo muçarela) + Morango com Leite em pó ½ pc
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Batata doce com casca corada Acelga picada	Peito de Frango ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) *Arroz integral cozido com Cenoura e Colorau Feijão cozido Couve refogada	Farofa de Ovos com Banana (Farinha de mandioca, Banana prata ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Repolho Verde com Tomate e Manjeriçao	Carne moída ^R refogada com Colorau (Acém moído) *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Couve-flor com Brócolis cozidos a vapor	Paleta Suína cozida e refogada com Açafrão e Pimentão *Arroz integral cozido Feijão cozido Abóbora cozida Alface em tiras
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	*Biscoito integral	Melão em fatias	Frutas picadas (Banana prata ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Melancia em fatias	Mamão picado
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	*Macarrão integral ao molho com Peito de Frango e Couve (Extrato de tomate) Batata assada	*Arroz integral com Ovos mexidos, Tomate e Manjeriçao Acelga em tiras Banana prata	Isclas de Paleta Suína refogada com Colorau e Cebola *Arroz integral cozido Cenoura crua ralada	Peito de Frango desfiado ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) *Arroz integral cozido Repolho Roxo em tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Açafrão *Arroz integral cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca)

Observação: Reservar a Couve para uso em 01/09 jantar. Reservar 1pc de Morango - congelado e 1 pc de Batata inglesa, 1pc de Vagem e 1pc de Batata doce 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.

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**

04 Refeições: Pré Escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio

6ª Semana	Segunda-feira 04/09	Terça-feira 05/09	Quarta-feira 06/09	Quinta-feira 07/09	Sexta-feira 08/09
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz + Vitamina de Morango (Leite, Fruta 1 pc)	*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
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Ovos mexidos *Arroz integral cozido Batata inglesa ao molho (Extrato de tomate) Vagem refogada	Galinhada com Couve (* Arroz integral , Peito de Frango em Pouch, Açafraão) Batata doce corada	Peito de Frango refogado com Colorau *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde com Tomate picados		
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	*Biscoito integral	Melão em fatias	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica ½ pc)		
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Peito de Frango Pouch desfiado ao molho com Batata doce (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido	Ovos mexidos com Tomate *Arroz integral cozido Melão em fatias	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Beterraba cozida		

Observação: Reservar 1pc de Inhamé, 1pc de Beterraba e 1pc de Abóbora 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.

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**

04 Refeições: Pré Escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio

7ª Semana	Segunda-feira 11/09	Terça-feira 12/09	Quarta-feira 13/09	Quinta-feira 14/09	Sexta-feira 15/09
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite (Leite)	*Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta) + Melão picado ½ pc	Cuscuz + Leite + Banana prata	Canjica (Leite) + Banana prata	*Pão integral com Queijo ^R (Queijo muçarela) + Morango com Leite em pó ½ pc
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame e Açafrão *Arroz integral cozido Beterraba cozida	Peito de Frango acebolado *Macarrão integral ao molho com Espinafre (Extrato de tomate) Vagem cozida Feijão cozido	Filé de Tilápia refogado com Tomate, Cebola, Pimentão e Colorau *Arroz integral cozido Feijão cozido Couve-flor gratinada (Amido e Leite ½ pc)	Carne moída ^R refogada com Colorau *Arroz integral cozido com Brócolis Feijão cozido Repolho roxo refogado	Paleta suína cozida e refogada com Pimentão *Arroz integral cozido Feijão Tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	*Biscoito integral	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Frutas picadas (Melão ½ pc + Morango)	Melancia em fatias	Maçã
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) *Arroz integral cozido Abóbora cozida	Peito de Frango ao molho branco com Brócolis (Leite ½ pc, Amido) *Arroz integral cozido Cenoura refogada	Paleta suína cozida e refogada *Arroz integral cozido Feijão cozido Tomate picado com Ervas (Coentro, Salsa e Hortelã) Banana prata	Filé de Tilápia ao molho com Pimentão e Cebola (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Pirão de Peixe (Farinha de mandioca, Caldo do peixe) Alface em tiras	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) *Arroz integral cozido Batata doce assada

Observação: Reservar 1pc de Batata inglesa, 1pc de Acelga e 1pc de Abóbora e 1 pc de Repolho verde 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.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª 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
				PE	4- 5 anos	876,52	125,37	51%	34,23	14%
EF 01	6- 10 anos	983,17	142,65	52%	39,60	15%	29,08	27%	11,95	
EF 02	11-15 anos	1194,51	177,18	53%	48,68	15%	32,69	25%	14,58	
EM	16-18 anos	1194,51	177,18	53%	48,68	15%	32,69	25%	14,58	
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	942,74	135,66	52%	38,19	15%
EF 01	6- 10 anos	1052,70	153,47	52%	43,89	15%	30,40	26%	12,83	
EF 02	11-15 anos	1261,79	187,29	53%	53,23	15%	33,91	24%	15,38	
EM	16-18 anos	1261,79	187,29	53%	53,23	15%	33,91	24%	15,38	
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	887,09	120,27	49%	36,67	15%
EF 01	6- 10 anos	991,69	136,45	50%	42,21	15%	31,37	28%	13,08	
EF 02	11-15 anos	1201,35	169,08	51%	51,77	16%	35,34	26%	16,12	
EM	16-18 anos	1201,35	169,08	51%	51,77	16%	35,34	26%	16,12	
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	868,21	118,43	49%	36,55	15%
EF 01	6- 10 anos	961,30	132,33	50%	41,79	16%	30,76	29%	15,70	
EF 02	11-15 anos	1169,99	166,21	51%	51,09	16%	34,28	26%	19,04	
EM	16-18 anos	1169,99	166,21	51%	51,09	16%	34,28	26%	19,04	

Responsável Técnico

Juliane 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
				PE	4- 5 anos	853,46	120,98	51%	33,54	14%
EF 01	6- 10 anos	948,65	135,89	52%	38,26	15%	28,78	27%	15,64	
EF 02	11-15 anos	918,54	133,82	52%	38,27	15%	26,26	26%	15,95	
EM	16-18 anos	918,54	133,82	52%	38,27	15%	26,26	26%	15,95	
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	791,47	117,42	53%	30,29	14%
EF 01	6- 10 anos	884,58	132,05	54%	35,17	14%	25,28	26%	13,29	
EF 02	11-15 anos	1087,68	168,83	56%	41,97	14%	28,25	23%	16,69	
EM	16-18 anos	1087,68	168,83	56%	41,97	14%	28,25	23%	16,69	
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	892,51	125,92	51%	37,44	15%
EF 01	6- 10 anos	1001,05	142,39	51%	43,53	16%	30,04	27%	16,09	
EF 02	11-15 anos	1182,13	168,86	51%	53,35	16%	33,63	26%	19,15	
EM	16-18 anos	1182,13	168,86	51%	53,35	16%	33,63	26%	19,15	

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

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

6ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				EF 01	6- 10 anos	923,15	149,09	58%	32,48
EF 02	11-15 anos	1015,79	164,73	58%	35,87	13%	22,21	20%	
EM	16-18 anos	1015,79	164,73	58%	35,87	13%	22,21	20%	
7ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				EF 01	6- 10 anos	1064,92	168,04	57%	45,27
EF 02	11-15 anos	1190,39	186,75	56%	51,69	16%	25,49	19%	
EM	16-18 anos	1190,39	186,75	56%	51,69	16%	25,49	19%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

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.

04 Refeições: Pré Escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio

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. **Arroz integral INTEGRAL. Tipo 1. Marcas sugeridas: Camil; Tio João; Qualitá; Tio Urbano. **Macarrão integral 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