

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) + Tangerina	*Biscoito integral Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta) + Abacaxi picado ½ pc	Cuscuz com Queijo ^R ralado (Queijo muçarela) + Morango com Leite em pó ½ pc	*Biscoito integral Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta) + Mamão picado ½ pc
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Extrato de tomate, Amido, Leite ½ pc) *Arroz integral cozido	Iscas de Paleta suína refogadas com Cebola, Colorau e Pimentão *Arroz integral cozido com Espinafre Feijão cozido Purê de Abóbora	Ovos mexidos *Macarrão integral ao alho e óleo e Açafrão Feijão cozido Salada de Chuchu com Tomate e Cebola	Bobó de Filé de Tilápia desfiado com Abóbora *Arroz integral cozido Feijão cozido Farofa de Banana nanica ½ p (Farinha de mandioca) Repolho roxo ralado com Ervas (Cebolinha, Manjerição, Salsa)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, *Arroz integral , Colorau) Feijão cozido Salada de Alface com Cenoura crua ralada
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.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido	Farofa de Ovos com Cenoura, Cebola e Açafrão (Farinha de mandioca) *Arroz integral cozido Banana nanica assada	Coxa e sobrecoxa de Frango Assadas *Arroz integral cozido Salada de Tomate, Pimentão e Cebola em cubos	Peito de Frango ao molho branco (Peito de Frango desfiado, Amido, Leite ½ pc) *Arroz integral cozido Repolho roxo picado	Paleta suína acebolada *Arroz integral cozido Feijão cozido Abóbora cozida Acelga em tiras

Observação: Reservar 1 pc de Batata doce, 1 pc de Abóbora, ½ pc de Banana nanica – congelada e 1pc de Abóbora, 1 pc de Cenoura 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

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

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 nanica ^R (Leite, Fruta)	Cuscuz + Leite + Abacaxi ½ pc	*Biscoito integral Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta)	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) + Abacaxi em fatias com Leite em pó ½ pc	Salada de Frutas com Leite em pó 1pc e Aveia em flocos (Banana nanica + Maça + Mamão)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída ao molho com Batata doce (Acém moído, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Abóbora refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce e Manjeriçã *Arroz integral cozido Feijão cozido Repolho verde ralado	Farofa de Ovos (Ovo, Farinha de mandioca, Colorau) *Arroz integral cozido com Brócolis Feijão cozido Cenoura refogada	Isclas de Paleta suína refogadas com Cebola, Pimentão e Colorau *Arroz integral cozido Purê de Abóbora Alface em tiras	Peito de Frango Refogado com Açafrão *Arroz integral cozido Chuchu gratinado (Amido, Leite ½ pc) Tomate meia lua com Ervas (Cebolinha, Salsa)
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	*Biscoito integral	Tangerina	Banana nanica	Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Melão ½ pc)	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 com Cenoura Abóbora com casca assada	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) *Arroz integral cozido Feijão cozido Alface picada com Hortelã	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate, Ervas - Cebolinha, Coentro, Salsa) *Arroz integral cozido Repolho roxo picado Banana nanica assada	Canja (*Arroz integral, Açafrão, Peito de Frango desfiado, Cenoura)	Galinhada (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Abóbora cozida

Observação: Reservar 1pc de Abobrinha (refrigerada), 1pc de Inhamé e 1pc de Abóbora, 1 pc de Cenoura 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) + Melão picado ½ pc	Salada de Frutas com Leite em pó 1pc e Aveia em flocos (Banana prata +, Maça + Mamão)	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) + Banana prata picada com Leite em pó ½ pc	*Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta) + Abacaxi picado ½ pc
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango ao molho com Inhame (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Abobrinha refogada	Galinhada (*Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Salada de Cenoura com Beterraba cozida	Ovos mexidos com Tomate e Cebola *Arroz integral cozido Feijão cozido Batata doce com casca cozida	Paleta suína assada *Arroz integral cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca, Colorau) Abóbora cozida Salada de Repolho roxo em tiras com Hortelã	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.	Carne moída refogada com Cenoura (Acém moído, Colorau) *Arroz integral cozido Abóbora cozida	Farofa de Ovos mexidos com Tomate e Cebola e Manjeriço (Farinha de mandioca) *Arroz integral cozido Banana nanica selada/corada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Macarrão integral ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) Cenoura crua ralada	Escondidinho de Peito de Frango desfiado ao molho com Batata doce (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido	Peito de Frango refogado com Pimentão *Arroz integral cozido Feijão cozido Purê de Abóbora

Observação: **Reservar a Couve e os Talos para uso em 17/08.** Reservar 1pc de Cenoura, 1 pc de Abóbora, 1 pc de Cebola e 1pc de Beterraba, 2pc 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) + Melão picado ½ pc	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) + Abacaxi picado com Leite em pó ½ pc	Salada de Frutas com Leite em pó 1pc e Aveia em flocos (Banana prata + Mamão + Maçã)	*Biscoito integral Vitamina de Morango (Leite, Fruta) + Banana prata
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída refogada com Acelga ralada (Acém moído, Cebola, Colorau) *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Abóbora cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Arroz integral cozido Feijão cozido Brócolis cozido a vapor Cenoura refogada	Farofa de Ovos com Espinafre (Farinha de mandioca, Cebola, Açafrão) *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Tomate com Ervas (Cebolinha, Manjericão e Salsa)	Peito de Frango desfiado ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo com Pepino	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 refogada Beterraba cozida	Omelete de forno (Ovo, Amido, Leite ½ pc, Tomate, Cebola, Cebolinha, Coentro) *Arroz integral cozido Feijão cozido	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora *Arroz integral cozido com Brócolis cozido	Carne moída refogada com Pimentão e Colorau (Acém moído) *Arroz integral cozido Alface picado com Hortelã	Galinhada com Cenoura (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango e Açafrão) 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	*Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta) + Morango	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) + Morango com Leite em pó ½ pc	Salada de Frutas com Leite em pó 1pc e Aveia em flocos (Maçã + Banana prata + Morango)	*Biscoito integral Vitamina de Morango (Leite, Fruta) + Abacaxi picado ½ pc
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Leite ½ pc, Amido, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Batata doce com casca corada Acelga picada	Carne moída cozida com Cenoura e Colorau (Acém moído) *Arroz integral cozido 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 Manjericão	Galinhada (* Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango, com Colorau) 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 picada
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.	Carne moída ao molho com Batata inglesa (Acém moído, Extrato de tomate) *Macarrão integral ao alho e óleo com Couve	*Arroz integral com Ovos mexidos, Tomate e Manjericão Acelga em tiras Banana prata	Iscas 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 Batata inglesa, 1pc de Vagem e 1pc de Batata doce, 1pc de Pepino 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

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

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)	*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 INDENÇÃO 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, Colorau) Feijão cozido Batata doce corada	Carne moída refogada (Acém moído) *Arroz integral cozido com Açafrão 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.	Carne moída refogada (Acém moído) *Arroz integral cozido com Colorau Batata doce com casca cozida Pepino em fatias	Ovos mexidos com Tomate *Arroz integral cozido Melão em fatias	Peito de Frango em Pouch ao molho de tomate (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Beterraba cozida		

Observação: Reservar 1pc de Inhame, 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

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

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	*Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta) + Melão em fatias ½ pc	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) + Abacaxi picado com Leite em pó ½ pc	Canjica (Leite) + Banana prata	*Biscoito integral Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta) + Melão picado ½ pc
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Iscas de Peito de Frango aceboladas *Arroz integral cozido Feijão cozido Purê de Inhame Beterraba cozida	Filé de Tilápia refogado com Tomate, Cebola e Pimentão *Arroz integral cozido Feijão cozido Couve-flor gratinada (Amido e Leite ⅓ pc)	Carne moída cozida com Vagem (Acém moído) *Macarrão integral ao molho com Espinafre (Extrato de tomate) Feijão cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango ^R assadas *Arroz integral cozido com Brócolis Feijão cozido Repolho roxo em tiras com Ervas (Cebolinha, Coentro e Salsa)	Paleta suína cozida e refogada com Pimentão *Arroz integral cozido Feijão Tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida Melão em fatias
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.	Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém moído) *Arroz integral cozido	Peito de Frango ao molho com Pimentão e Cebola (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Farofa de Cebola (Farinha de mandioca) Alface em tiras	Paleta suína cozida e refogada com Colorau *Arroz integral cozido Feijão cozido Tomate picado com Ervas (Coentro, Salsa e Hortelã) Banana prata	Filé de Tilápia ao molho branco (Leite ⅓ pc, Amido) *Arroz integral cozido Cenoura refogada	Galinhada com Brócolis (*Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango ^R , Açafrão) *Arroz integral cozido Batata doce cozida

Observação: Reservar 1pc de Batata inglesa, 1pc de Acelga (Integral) e 1pc de Abóbora e 1 pc de Repolho verde (Regular) 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

Julienne 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

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
	PE	4- 5 anos	853,46	120,98	51%	33,54	14%	27,24	29%	14,08
	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%	23,75	27%	11,91
	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%	28,20	28%	14,39
	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

**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; Qualidade; 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