

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  |
|---|---|---|---|---|--|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 8h e 9h.        | Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup><br>+<br>Leite  | Canjica com Leite<br>(Leite)<br>+<br>Tangerina  | <b>*Biscoito integral</b><br>Vitamina de Banana nanica<br>(Leite, Fruta)<br>+<br>Abacaxi picado ½ pc                              | Cuscuz com Queijo <sup>R</sup> ralado<br>(Queijo muçarela)<br>+<br>Morango com Leite em pó ½ pc   | <b>*Biscoito integral</b><br>Vitamina de Banana nanica<br>(Leite, Fruta)<br>+<br>Mamão picado ½ pc   |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11:30 e<br>12:30. | Estrogonofe de Frango<br>(Peito de Frango, Extrato de<br>tomate, Amido,<br>Leite ½ pc)<br><b>*Arroz integral</b> cozido | Iscas de Paleta suína refogadas<br>com Cebola e Colorau<br><b>*Arroz integral</b> cozido com<br>Espinafre<br>Feijão cozido<br>Purê de Abóbora | Ovos mexidos<br><b>*Macarrão integral</b> ao alho e<br>óleo e Açafrão<br>Feijão cozido<br>Salada de Chuchu com<br>Tomate e Cebola | Filé de Tilápia assado<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>Feijão cozido<br>Farofa de Banana nanica<br>(Farinha de mandioca, ½ pc)<br>Repolho roxo ralado com Ervas<br>(Cebolinha, Manjerição, Salsa) | Galinhada<br>(Coxa e sobrecoxa de Frango,<br><b>*Arroz integral</b> , Colorau)<br>Feijão cozido<br>Salada de Alface com Cenoura<br>crua ralada |
| <b>LANCHE</b><br>Horário: 14h e 14:30.      | <b>*Biscoito integral</b>   | Frutas picadas<br>(Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)  | Melão em fatias   | Tangerina   | Melancia em fatias   |
| <b>JANTAR</b><br>Horário: 15:30 e<br>16:30. | Carne moída ao molho<br>(Acém moído, Extrato de<br>tomate)<br><b>*Arroz integral</b> cozido                             | Farofa de Ovos com Cebola e<br>Açafrão<br>(Farinha de mandioca)<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>Cenoura cozida<br>Banana nanica assada    | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>assadas com Colorau e Batata<br>doce<br><b>*Arroz integral</b> cozido                               | Peito de Frango ao molho<br>branco<br>(Peito de Frango desfiado,<br>Amido, Leite ½ pc)<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>Cenoura refogada   | Paleta suína refogada com<br>Cebola e Pimentão<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>Feijão cozido<br>Acelga em tiras                            |

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

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

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   |
|--|--|--|---|--|---|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 8h e 9h.       | Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup><br>+<br>Leite   | <b>*Biscoito integral</b><br>Vitamina de Banana nanica<br>(Leite, Fruta)<br>+<br>Melão picado ½ pc                                   | Salada de Frutas com Leite em pó 1pc e Aveia em flocos (Banana nanica + Maça + Mamão)                                       | Cuscuz com Queijo <sup>R</sup><br>(Queijo muçarela)<br>+<br>Banana nanica picada com Leite em pó ½ pc                      | <b>*Biscoito integral</b><br>Vitamina de Banana nanica<br>(Leite, Fruta)<br>+<br>Abacaxi picado ½ pc  |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11:30 e 12:30.   | Peito de Frango ao molho com Inhame (Extrato de tomate)<br><b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo Abobrinha refogada   | Galinhada<br>(*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafraão)<br>Feijão cozido<br>Salada de Repolho roxo com Pepino e Hortelã | Ovos mexidos<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>Feijão cozido<br>Batata doce com casca corada<br>Alface picada             | Paleta suína assada<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>Tutu de Feijão<br>(Farinha de mandioca, Colorau)<br>Abóbora cozida | Filé de Tilápia assado com Tomate, Pimentão e Cebola (Colorau)<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>Feijão cozido<br>Creme de Espinafre (Amido e Leite ½ pc) |
| <b>LANCHE 1</b><br>Horário: 14h e 14:30.   | <b>*Biscoito integral</b>  | Frutas picadas<br>(Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc)  | Melão em fatias   | Melancia em fatias   | Mamão picado  |
| <b>LANCHE 2</b><br>Horário: 15:30 e 16:30. | Carne moída refogada (Acém moído, Colorau)<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>Salada de Abóbora cozida com Repolho roxo | Ovos mexidos com Tomate e Cebola e Manjeriçao<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>Banana nanica selada/corada                        | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas<br><b>*Macarrão integral</b> ao molho branco<br>(Amido e Leite ½ pc)<br>Beterraba cozida | Peito de Frango refogado com Pimentão<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>Feijão cozido<br>Batata doce com casca cozida    | Peito de Frango em cubos ao molho (Extrato de tomate)<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)                           |

Observação: **Reservar o Espinafre e os Talos para uso em 18/08.** Reservar 1pc de Cenoura, 1 pc de Cebola 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

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

**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   |
|---|---|---|---|---|---|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 8h e 9h.          | Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup><br>+<br>Leite  | <b>*Biscoito integral</b><br>Vitamina de Banana nanica<br>(Leite, Fruta)<br>+<br>Morango  | Cuscuz com Queijo <sup>R</sup><br>(Queijo muçarela)<br>+<br>Morango com Leite em pó ½ pc  | Salada de Frutas com Leite<br>em pó 1pc e Aveia em flocos<br>(Maçã + Banana nanica +<br>Morango)  | <b>*Biscoito integral</b><br>Vitamina de Morango<br>(Leite, Fruta)<br>+<br>Abacaxi picado ½ pc  |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11:30 e<br>12:30.   | Estrogonofe de Frango<br>(Peito de Frango, Leite ½ pc,<br>Amido, Extrato de tomate)<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>Batata doce com casca corada<br>Acelga picada | Carne moída cozida com<br>Cenoura e Colorau<br>(Acém moído)<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>Feijão cozido<br>Couve refogada | Farofa de Ovos com Banana<br>(Farinha de mandioca, Banana<br>nanica ½ pc)<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>Feijão cozido<br>Salada de Repolho Verde com<br>Tomate e Manjericão | Galinhada<br>(* <b>Arroz integral</b> , Coxa e<br>sobrecoxa de Frango, com<br>Colorau)<br>Feijão cozido<br>Salada de Couve-flor com<br>Brócolis cozidos a vapor | Paleta Suína cozida e refogada<br>com Açafrão e Pimentão<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>Feijão cozido<br>Abóbora cozida<br>Alface picada |
| <b>LANCHE 1</b><br>Horário: 14h e 14:30.      | <b>*Biscoito integral</b>   | Melão em fatias   | Frutas picadas<br>(Banana nanica ½ pc + Abacaxi<br>½ pc)  | Melancia em fatias  | Mamão picado  |
| <b>LANCHE 2</b><br>Horário: 15:30 e<br>16:30. | Carne moída ao molho com<br>Batata inglesa<br>(Acém moído, Extrato de<br>tomate)<br><b>*Macarrão integral</b> ao alho e<br>óleo com Couve                             | <b>*Arroz integral</b> com Ovos<br>mexidos, Tomate e Manjericão<br>Acelga em tiras<br>Banana nanica                             | Iscas de Paleta Suína refogada<br>com Colorau e Cebola<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>Cenoura crua ralada  | Peito de Frango desfiado ao<br>molho branco<br>(Leite ½ pc, Amido)<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>Repolho Roxo em tiras                                    | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>cozidas com Açafrão<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>Farofa de Couve<br>(Farinha de mandioca)                |

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

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       |
|---|--|--|---|--|-------------------------|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 8h e 9h.          | Cuscuz<br>+<br>Vitamina de Morango<br>(Leite, Fruta)   | <b>*Biscoito integral</b><br>Vitamina de Banana nanica<br>(Leite, Fruta)<br>+<br>Abacaxi picado ½ pc   | <b>*Biscoito integral</b><br>Vitamina de Banana nanica<br>(Leite, Fruta)<br>+<br>Abacaxi picado ½ pc                                  | <b>FERIADO</b><br><b>DIA DA INDENDÊNCIA DO</b><br><b>BRAIL</b> | <b>DIA LETIVO MÓVEL</b> |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11:30 e<br>12:30.   | Ovos mexidos<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>Batata inglesa ao molho<br>(Extrato de tomate)<br>Vagem refogada                        | <b>*Macarrão integral</b> ao molho<br>com Peito de Frango em Pouch<br>(Extrato de tomate)<br>Feijão cozido<br>Batata doce corada<br>Couve refogada | Carne moída refogada<br>(Acém moído)<br><b>*Arroz integral</b> cozido com<br>Açafrão<br>Salada de Repolho verde com<br>Tomate picados |  |                         |
| <b>LANCHE 1</b><br>Horário: 14h e 14:30.      | <b>*Biscoito integral</b>  | Melão em fatias  | Frutas picadas<br>(Abacaxi ½ pc + Banana nanica<br>½ pc)  |  |                         |
| <b>LANCHE 2</b><br>Horário: 15:30 e<br>16:30. | Carne moída refogada<br>(Acém moído)<br><b>*Arroz integral</b> cozido com<br>Colorau<br>Batata doce com casca cozida<br>Pepino em fatias | Ovos mexidos com Tomate<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>Melão em fatias  | Peito de Frango em Pouch ao<br>molho de tomate<br>(Extrato de tomate)<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>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  |
|---|---|---|---|--|--|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 8h e 9h.          | Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup><br>+<br>Leite  | <b>*Biscoito integral</b><br>Vitamina de Banana nanica<br>(Leite, Fruta)<br>+<br>Melão em fatias ½ pc   | Cuscuz com Queijo <sup>R</sup><br>(Queijo muçarela)<br>+<br>Abacaxi picado com Leite em<br>pó ½ pc  | Canjica<br>(Leite)<br>+<br>Banana nanica   | <b>*Biscoito integral</b><br>Vitamina de Banana nanica<br>(Leite, Fruta)<br>+<br>Melão picado ½ pc   |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11:30 e<br>12:30.   | Iscas de Peito de Frango<br>aceboladas<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>Purê de Inhame<br>Beterraba cozida | Filé de Tilápia <sup>R</sup> refogado com<br>Tomate, Cebola e Pimentão<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>Feijão cozido<br>Couve-flor gratinada<br>(Amido e Leite ½ pc)  | Carne moída cozida com<br>Vagem<br>(Acém moído)<br><b>*Macarrão integral</b> ao molho<br>com Espinafre<br>(Extrato de tomate)<br>Feijão cozido<br>Melão em fatias         | Coxa e sobrecoxa de<br>Frango <sup>R</sup> assadas com<br>Açafrão<br><b>*Arroz integral</b> cozido com<br>Brócolis<br>Feijão cozido<br>Repolho roxo refogado | Paleta suína cozida e refogada<br>com Pimentão e Colorau<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>Feijão Tropeiro<br>(Farinha de mandioca, Couve)<br>Abóbora cozida |
| <b>LANCHE 1</b><br>Horário: 14h e 14:30.      | <b>*Biscoito integral</b>   | Frutas picadas<br>(Abacaxi ½ pc+Maçã ½ pc)  | Frutas picadas<br>(Melão ½ pc + Morango)  | Melancia em fatias   | Maçã   |
| <b>LANCHE 2</b><br>Horário: 15:30 e<br>16:30. | Bobó de Carne moída com<br>Abóbora<br>(Acém moído)<br><b>*Arroz integral</b> cozido                           | Peito de Frango ao molho com<br>Pimentão e Cebola<br>(Extrato de tomate)<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>Farofa de Cebola<br>(Farinha de mandioca)<br>Alface em tiras | Paleta suína cozida e refogada<br>com Colorau<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>Feijão cozido<br>Tomate picado com Ervas<br>(Coentro, Salsa e Hortelã)<br>Banana nanica | Filé de Tilápia ao molho<br>branco<br>(Leite ½ pc, Amido)<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>Cenoura refogada   | Galinhada com Brócolis<br>(Arroz, Coxa e sobrecoxa de<br>Frango <sup>R</sup> , Açafrão)<br><b>*Arroz integral</b> cozido<br>Batata doce cozida                 |

**Observação: Reservar a Couve e o Brócolis para uso em 15/09.** 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

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023**

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 REFEIÇÕES - DIABETES MELLITUS**

| 1ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% do VET) |           | Proteína<br>(17,5% do VET ≤ 15 anos;<br>10 a 15% do VET ≥ 16 anos) |        | Lipídio<br>(32,5% do VET ≤ 15<br>anos; 27,5% do VET ≥<br>16 anos) |       | Fibras<br>(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<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% do VET) |           | Proteína<br>(17,5% do VET ≤ 15 anos;<br>10 a 15% do VET ≥ 16 anos) |        | Lipídio<br>(32,5% do VET ≤ 15<br>anos; 27,5% do VET ≥<br>16 anos) |       | Fibras<br>(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<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% do VET) |           | Proteína<br>(17,5% do VET ≤ 15 anos;<br>10 a 15% do VET ≥ 16 anos) |        | Lipídio<br>(32,5% do VET ≤ 15<br>anos; 27,5% do VET ≥<br>16 anos) |       | Fibras<br>(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<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% do VET) |           | Proteína<br>(17,5% do VET ≤ 15 anos;<br>10 a 15% do VET ≥ 16 anos) |        | Lipídio<br>(32,5% do VET ≤ 15<br>anos; 27,5% do VET ≥<br>16 anos) |       | Fibras<br>(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<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% do VET) |     | Proteína<br>(17,5% do VET ≤ 15 anos;<br>10 a 15% do VET ≥ 16 anos) |     | Lipídio<br>(32,5% do VET ≤ 15<br>anos; 27,5% do VET ≥<br>16 anos) |     | Fibras<br>(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<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% do VET) |     | Proteína<br>(17,5% do VET ≤ 15 anos;<br>10 a 15% do VET ≥ 16 anos) |     | Lipídio<br>(32,5% do VET ≤ 15<br>anos; 27,5% do VET ≥<br>16 anos) |     | Fibras<br>(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<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% do VET) |     | Proteína<br>(17,5% do VET ≤ 15 anos;<br>10 a 15% do VET ≥ 16 anos) |     | Lipídio<br>(32,5% do VET ≤ 15<br>anos; 27,5% do VET ≥<br>16 anos) |     | Fibras<br>(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