

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023**

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

**04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio**

1ª Semana	Segunda-feira 18/09	Terça-feira 19/09	Quarta-feira 20/09	Quinta-feira 21/09	Sexta-feira 22/09
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> Leite	Canjica com Leite + Banana nanica	*Pão integral com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta 1pc)	Cuscuz com Queijo muçarela <sup>R</sup> Suco de Abacaxi (Fruta 1pc)	*Pão integral com Peito de Frango refogado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta 1pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Galinhada (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafraão)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas *Arroz integral cozido Tutu de Feijão com Colorau (Farinha de mandioca)	Carne moída refogada (Acém moído) *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata e Colorau *Arroz integral cozido Feijão cozido	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango (Pré/EE) ao Molho branco (Amido, Leite ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão cozido
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Melão em fatias	Abacaxi picado	Mamão picado	Melão em fatias	Melancia picada
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido	Ovos mexidos com Colorau e Cebola *Arroz integral cozido Feijão cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Amido) *Arroz integral cozido	Farofa de Peito de Frango com Colorau (Farinha de mandioca) *Arroz integral cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Batata e Açafraão *Arroz integral cozido

Observação: As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio. Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações. Ofertar Farelo de Aveia em dias que não for ofertado hortifrutis nas preparações. Reservar 1 pc de Batata inglesa e 1 pc de Melancia para a próxima segunda-feira. FILÉ DE TILÁPIA somente para o Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino de Jovens e Adultos. PEITO DE FRANGO para o Pré-escolar e Ensino Especial. Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino. 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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

2ª Semana	Segunda-feira 25/09	Terça-feira 26/09	Quarta-feira 27/09	Quinta-feira 28/09	Sexta-feira 29/09
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> Leite	Frutas picadas com Leite em pó (½ pc) (Maçã, Mamão 1 e ½ pc, Abacaxi ½ pc)	<b>*Pão integral</b> com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta 1pc)	Cuscuz com Queijo muçarela <sup>R</sup> Suco de Abacaxi (Fruta 1pc)	<b>*Pão integral</b> com Peito de Frango cozido (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta 1pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	<b>*Arroz integral</b> com Ovos e Carne moída (Ovo, Acém moído ½ pc, Cebola, Açafrão) <b>*Arroz integral</b> cozido Batata inglesa refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas com Colorau <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido	Paleta suína refogada com Colorau <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido + Melão picado	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho cremoso (Extrato de tomate, Amido) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido com Colorau
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Melancia em fatias <sup>R</sup>	Melão em fatias	Banana nanica	Melancia em fatias	Abacaxi ½ pc + Banana nanica ½ pc
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido	Ovos mexidos com Colorau <b>*Arroz integral</b> cozido Maçã	Galinhada (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão)	Peito de Frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido	Paleta suína refogada com Cebola e Colorau <b>*Arroz integral</b> cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca)

Observação: **As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio. Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações. Ofertar Farelo de Aveia em dias que não for ofertado hortifrutis nas preparações. Reservar 1 pc de Banana nanica (Congelada) para a próxima segunda-feira. Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino. 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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

3ª Semana	Segunda-feira 02/10	Terça-feira 03/10	Quarta-feira 04/10	Quinta-feira 05/10	Sexta-feira 06/10
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> Leite	Canjica com Leite + Maçã	<b>*Pão integral</b> com Queijo muçarela <sup>R</sup> ralado Suco de Abacaxi (Fruta 1pc)	Cuscuz com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta 1pc)	<b>*Pão integral</b> com Peito de Frango desfiado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta 1pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	<b>*Macarrão integral</b> ao molho com Carne moída e Ovos cozidos (Acém moída ½ pc, Ovo, Extrato de tomate)	Galinhada (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Melão picado	Baião de Três (Acém moído, <b>*Arroz integral</b> , Feijão, Colorau)	Isas de Paleta suína refogadas com Colorau e Cebola <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Banana nanica gratinada (Amido, Leite ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido com Colorau
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Sorbet de Banana nanica <sup>R</sup>	Melão em fatias	Banana nanica	Melão em fatias	Mamão em fatias
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Colorau <b>*Arroz integral</b> cozido	Baião de três (Ovos mexidos, <b>*Arroz integral</b> , Feijão, Colorau)	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Amido) <b>*Arroz integral</b> cozido	Galinhada (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão)	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) Pirão de Peixe/Peito (Farinha de mandioca, Caldo do Peixe/Peito) <b>*Arroz integral</b> cozido

Observação: **As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.** Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações. **Ofertar Farelo de Aveia em dias que não for ofertado hortifrutis nas preparações.** FILÉ DE TILÁPIA somente para o Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino de Jovens e Adultos. PEITO DE FRANGO para o Pré-escolar e Ensino Especial. Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino. 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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

4ª Semana	Segunda-feira 09/10	Terça-feira 10/10	Quarta-feira 11/10	Quinta-feira 12/10	Sexta-feira 13/10
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite	Frutas picadas com Leite em pó (½ pc) (Melão, Banana nanica 1 e ½ pc, Abacaxi ½ pc)	Cuscuz com Queijo muçarela <sup>R</sup> Suco de Abacaxi (Fruta 1pc)	<b>FERIADO NACIONAL (DIA DE NOSSA SENHORA APARECIDA)</b>	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Omelete de forno com Carne (Ovo, Acém moído ½ pc, Amido, Colorau) <b>*Arroz integral</b> cozido	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, <b>*Arroz integral</b> , Açafrão) Feijão cozido Salada de Beterraba e Repolho verde ralados	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido com Abóbora Couve refogada		
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Banana nanica <sup>R</sup>	Abacaxi em fatias	Maçã		
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido	Filé de Tilápia <sup>R</sup> assado com Ervas <b>*Arroz integral</b> cozido Repolho roxo picado Melão em fatias	Ovos mexidos <b>*Arroz integral</b> cozido Batata doce corada com Colorau		

Observação: **As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.** Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações. **Ofertar Farelo de Aveia em dias que não for ofertado hortifrutis nas preparações. Reservar 1 pc de Melão, 1pc de Batata doce, 1pc de Cenoura, 1 pc de Abóbora e 1pc de Couve (Congelada) para a próxima semana.** Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino. 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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

5ª Semana	Segunda-feira 16/10	Terça-feira 17/10	Quarta-feira 18/10	Quinta-feira 19/10	Sexta-feira 20/10
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> Leite	Canjica com Leite + Melão picado 2pc	*Pão integral com Queijo muçarela <sup>R</sup> ralado Suco de Goiaba (Fruta 1pc)	Salada de Frutas com Leite em pó (Melão 1pc, Abacaxi 1pc, Banana prata 1pc)	*Pão integral com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Goiaba (Fruta 1pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango ao molho (Amido) Batata doce corada *Arroz integral cozido Cenoura crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> refogadas *Macarrão integral ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho verde com Cenoura ralada	Paleta suína refogada com Açafrão *Arroz integral cozido Feijão Tropeiro (Feijão, Couve, Farinha de mandioca) Beterraba crua ralada	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango (Pré/EE) assado com Batata doce, Pimentão e Tomate *Arroz integral cozido Feijão cozido	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> , *Arroz integral, Açafrão) Feijão cozido Abóbora refogada Chuchu cozido
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Melão em fatias <sup>R</sup>	Melancia em fatias	Banana prata	Mamão em fatias	Banana nanica
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> cozidas com Abóbora *Arroz integral cozido com Couve	Peito de Frango cozido ao molho <sup>R</sup> (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Couve refogada Banana prata	Galinhada cremosa (Coxa e sobrecoxa de Frango, *Arroz integral, Colorau, Leite ½ pc, Amido) Pepino picado Abóbora refogada	Baião de três (Peito de Frango, Feijão, *Arroz integral, Ervas, Colorau) *Arroz integral cozido Repolho roxo ralado	Paleta suína refogada com Ervas *Arroz integral cozido Feijão cozido Purê de Batata doce Tomate picado

Observação: As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio. Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações. Ofertar Farelo de Aveia em dias que não for ofertado hortifrutas nas preparações. Reservar 1pc de Maçã, 1 pc de Batata doce, 1pc de Pepino, 1 pc de Cenoura para a próxima semana. FILÉ DE TILÁPIA somente para o Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino de Jovens e Adultos. PEITO DE FRANGO para o Pré-escolar e Ensino Especial. Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino. 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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

6ª Semana	Segunda-feira 23/10	Terça-feira 24/10	Quarta-feira 25/10	Quinta-feira 26/10	Sexta-feira 27/10
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> Leite	Canjica com Leite + Mamão picado	<b>*Pão integral</b> com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco Verde (Abacaxi 1pc, Hortelã)	Cuscuz com Queijo muçarela <sup>R</sup> Suco de Goiaba (Fruta 1pc) + Abacaxi picado	<b>*Pão integral</b> com Peito de Frango desfiado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta 1pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída refogada com Batata doce e Colorau (Acém moído) <b>*Arroz integral</b> cozido Pepino picado	Galinhada com Couve <b>(*Arroz integral, Peito de Frango, Açafrão)</b> Feijão cozido Beterraba cozida	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) <b>*Arroz integral</b> cozido com Cenoura e Carne (Acém moído ½ pc, Colorau) Feijão cozido Repolho roxo picado	Paleta Suína ao molho (Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Batata doce com casca cozida Pepino picado	Peito de Frango ao molho branco com Ervas (Amido, Leite ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido com Abóbora Tomate picado
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Maçã <sup>R</sup>	Melão em fatias	Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Goiaba)	Maçã	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Ovos mexidos <b>*Arroz integral</b> cozido Cenoura cozida	Isas de Peito de Frango refogadas com Colorau e Cebola <b>*Arroz integral</b> cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Tomate picado com ervas	Galinhada <b>(*Arroz integral, Peito de Frango, Açafrão)</b> Couve refogada Abóbora cozida	Peito de Frango ao molho (Amido) <b>*Arroz integral</b> cozido Repolho verde refogado Goiaba	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) <b>ou</b> Peito de Frango (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido com Cenoura Pepino picado

Observação: As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio. Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações. Ofertar Farelo de Aveia em dias que não for ofertado hortifrutis nas preparações. Reservar 1 pc de Melancia, 1pc de Cenoura, 1 pc de Chuchu e 1pc de Batata doce para a próxima segunda-feira. FILÉ DE TILÁPIA somente para o Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino de Jovens e Adultos. PEITO DE FRANGO para o Pré-escolar e Ensino Especial. Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino. 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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

7ª Semana	Segunda-feira 30/10	Terça-feira 31/10	Quarta-feira 01/11	Quinta-feira 02/11	Sexta-feira 03/11
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite	Frutas picadas com Leite em pó (½ pc) (Abacaxi 1pc, Banana nanica 1pc, Melão 1pc)	Cuscuz com Queijo muçarela <sup>R</sup> Suco de Goiaba (Fruta 1pc)	<b>FERIADO NACIONAL (FINADOS)</b>	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango-ao molho (Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Salada de Cenoura e Chuchu cozidos	Isclas de Paleta suína refogadas com Colorau e Cebola <b>*Arroz integral</b> cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Batata doce com casca corada Repolho verde em tiras	Baião de Três <b>(*Arroz integral, Ovos, Acém</b> moída ½ pc, Açafrão) Feijão cozido Couve refogada Abóbora cozida		
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Melancia em fatias	Abacaxi picado	Melão picado		
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Ovos mexidos com Colorau <b>*Arroz integral</b> cozido Batata doce refogada	Filé de Tilápia <sup>R</sup> ao molho branco com Couve (Amido, Leite ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido Melão em fatias	Escondidinho de Peito de Frango ao molho com Extrato de tomate e Batata doce <b>*Arroz integral</b> cozido		

Observação: **As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.** Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações. **Ofertar Farelo de Aveia em dias que não for ofertado hortifrutis nas preparações. Reservar 1pc de Banana nanica (Congelada) 1pc de Chuchu, 1 pc de Pepino e 1 pc de Abóbora, 1 pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira.** Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino. 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 – 5ª 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	878,78	112,75	46%	35,79	15%
EF 01	6- 10 anos	1008,69	131,44	47%	43,28	15%	32,39	29%	10,49	
EF 02	11-15 anos	1228,09	163,65	48%	54,24	16%	36,19	27%	13,06	
EM	16-18 anos	1228,09	163,65	48%	54,24	16%	36,19	27%	13,06	
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	867,01	111,73	46%	34,30	14%
EF 01	6- 10 anos	986,05	129,02	47%	40,73	15%	32,56	30%	10,35	
EF 02	11-15 anos	1197,61	159,25	48%	51,33	15%	36,63	28%	12,76	
EM	16-18 anos	1197,61	159,25	48%	51,33	15%	36,63	28%	12,76	
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	876,39	110,68	45%	35,15	14%
EF 01	6- 10 anos	1004,62	129,36	46%	42,19	15%	33,44	30%	10,66	
EF 02	11-15 anos	1219,45	160,69	47%	52,69	16%	37,36	28%	13,28	
EM	16-18 anos	1219,45	160,69	47%	52,69	16%	37,36	28%	13,28	
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	809,10	110,07	49%	30,70	14%
EF 01	6- 10 anos	903,74	124,88	50%	35,25	14%	29,41	29%	9,38	
EF 02	11-15 anos	1093,50	153,51	51%	43,90	14%	33,17	27%	11,16	

**Responsável Técnico**

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913



Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

	EM	16-18 anos	1093,50	153,51	51%	43,90	14%	33,17	27%	11,16
<b>5ª Semana</b> Composição nutricional (Média semanal)	<b>Etapa de Ensino</b>	<b>Faixa Etária</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (55% do VET)</b>		<b>Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos )</b>		<b>Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)</b>		<b>Fibras (14g/1000kcal)</b>
				g	%	g	%	g	%	g
	<b>PE</b>	4- 5 anos	885,65	117,88	48%	36,41	15%	29,62	30%	14,19
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1005,48	135,07	48%	43,26	15%	31,43	28%	16,01
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1130,59	152,37	49%	52,40	17%	31,81	25%	18,01
	<b>EM</b>	16-18 anos	1130,59	152,37	49%	52,40	17%	31,81	25%	18,01
<b>6ª Semana</b> Composição nutricional (Média semanal)	<b>Etapa de Ensino</b>	<b>Faixa Etária</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (55% do VET)</b>		<b>Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos )</b>		<b>Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)</b>		<b>Fibras (14g/1000kcal)</b>
				g	%	g	%	g	%	g
	<b>PE</b>	4- 5 anos	946,52	129,67	49%	39,45	15%	30,96	29%	14,54
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1069,73	147,86	50%	47,06	16%	32,56	27%	16,31
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1272,55	180,49	51%	57,72	16%	35,09	25%	18,79
	<b>EM</b>	16-18 anos	1272,55	180,49	51%	57,72	16%	35,09	25%	18,79
<b>7ª Semana</b> Composição nutricional (Média semanal)	<b>Etapa de Ensino</b>	<b>Faixa Etária</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (55% do VET)</b>		<b>Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos )</b>		<b>Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)</b>		<b>Fibras (14g/1000kcal)</b>
				g	%	g	%	g	%	g
	<b>PE</b>	4- 5 anos	846,90	118,53	50%	34,05	14%	28,01	30%	11,29
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	939,67	133,33	51%	39,19	15%	29,36	28%	12,28
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1119,01	163,39	53%	47,82	15%	31,89	26%	14,16
	<b>EM</b>	16-18 anos	1119,01	163,39	53%	47,82	15%	31,89	26%	14,16

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

**Responsável Técnico**

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023**

**PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 18/09/2023 a 03/11/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 04/12/2023**

**04 Refeições: Pré-escolar, 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.
- **Substitutos de gêneros pão, arroz, macarrão e açúcar:**
- Para o pão: Pão integral e Cuscuz. Marcas sugeridas: Pullman, Wickbold, Seven Boys OU farinha de milho flocada, da Alimentação Escolar.
- Para o açúcar: Preferencialmente somente retirar o açúcar. Caso seja necessário uso de adoçante, por motivo de aceitação do aluno, preferir os à base de estévia, sucralose ou eritritol, ou seguir a recomendação médica ou nutricional individualizada. Marcas sugeridas: Stevita, Linea, Finn.
- Para o Arroz branco/parboilizado: Arroz integral. Tipo 1. Marcas sugeridas: Camil; Tio João; Qualidade; Tio Urbano.
- Macarrão tradicional: Macarrão integral. Marcas sugeridas: Renata; Fusilli; Adria; Urbano; Barilla; De Massa Caseira.
- Farelo de Aveia: Nestle, Jasmine, Quacker, Native.
- 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).
- **\*Filé de Tilápia:** Substituir o gênero por **Peito de Frango** para a modalidade PRÉ-ESCOLAR e ENSINO ESPECIAL.
- **Amido:** Amido de milho e **Leite:** Per capita para molhos é de um terço (1/3).
- **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.**
- 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.
- **Temperos:** açafrão, colorau e ervas (salsa, coentro e cebolinha) podem estar descritos no cardápio ou utilizados conforme a realidade de cada escola.
- **Os gêneros (perecíveis e não perecíveis) que eventualmente tiveram reposição ou substituição na distribuição devem ser inseridos ao cardápio, conforme realidade de cada escola.** 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.
- 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