

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

01 Refeição –Lanche Fácil

1ª Semana		Segunda-feira 06/11	Terça-feira 07/11	Quarta-feira 08/11	Quinta-feira 09/11	Sexta-feira 10/11
L A N C H E	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.					
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Cuscuz (Leite)	Canjica (Leite) +	<b>*Pão integral</b> com Peito de Frango em Pouch ao molho (Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Biscoito Amanteigado Suco de Goiaba (Fruta 1pc) +	<b>*Pão integral</b> com <b>Ovos mexidos</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) +
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.		Banana prata		Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc)	Melancia picada

**Observações: 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 Goiaba congelada para a próxima segunda-feira.

**Na 1ª semana da 6ª distribuição, adaptar o cardápio para utilizar o excedente de proteínas em estoque disponível na escola (Processo SEI Nº 00080-00260041/2023-60).**

**Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue:**

**Gama: banana. Recanto das Emas: banana. São Sebastião: goiaba.**

**As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.**

1ª 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	%
				PE	4-5 anos	278,20	41,27	53%	10,25
EF 01	6- 10 anos	297,97	44,96	54%	10,78	13%	8,38	25%	
EF 02	11-15 anos	323,18	49,53	55%	11,57	13%	8,83	25%	
EM	16-18 anos	323,18	49,53	55%	11,57	13%	8,83	25%	
EJA 01	19-30 anos	323,18	49,53	55%	11,57	13%	8,83	25%	
EJA 02	31-60 anos	323,18	49,53	55%	11,57	13%	8,83	25%	

**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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

01 Refeição – Lanche Fácil

2ª Semana		Segunda-feira 13/11	Terça-feira 14/11	Quarta-feira 15/11	Quinta-feira 16/11	Sexta-feira 17/11
LANCHE	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.					
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Biscoito Amanteigado Suco de Goiaba <sup>R</sup> (Fruta 1pc)	Cuscuz (Leite) + Goiaba, 2pc	<b>FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)</b>	*Pão integral com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Salada de Frutas (Banana prata 1 pc, Maçã 1 pc, Melão 1pc)
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.					

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.

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue:

Gama: banana. Recanto das Emas: banana. São Sebastião: goiaba.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

2ª 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	%
				PE	4-5 anos	233,86	34,62	53%	8,53
EF 01	6- 10 anos	247,00	37,30	54%	8,78	13%	7,41	27%	
EF 02	11-15 anos	291,14	42,39	52%	10,63	13%	9,44	29%	
EM	16-18 anos	291,14	42,39	52%	10,63	13%	9,44	29%	
EJA 01	19-30 anos	291,14	42,39	52%	10,63	13%	9,44	29%	
EJA 02	31-60 anos	291,14	42,39	52%	10,63	13%	9,44	29%	

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

01 Refeição – Lanche Fácil

3ª Semana		Segunda-feira 20/11	Terça-feira 21/11	Quarta-feira 22/11	Quinta-feira 23/11	Sexta-feira 24/11
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	<b>PONTO FACULTATIVO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA)</b>	Biscoito Amanteigado Leite com Cacau (Leite,Cacau)	Cuscuz (Leite) + Melancia picada	Salada de Frutas (Goiaba 1 pc, Abacaxi ½ pc, Melão 1 pc, Banana prata 1pc)	<b>*Pão integral com Ovos<sup>B</sup></b> mexidos Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar)

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.

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue:

Gama: banana. Recanto das Emas: banana. São Sebastião: goiaba.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

3ª 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	%
				PE	4-5 anos	263,47	36,61	50%	10,25
EF 01	6- 10 anos	276,61	39,29	51%	10,50	14%	9,23	30%	
EF 02	11-15 anos	320,75	44,38	50%	12,35	14%	11,25	32%	
EM	16-18 anos	320,75	44,38	50%	12,35	14%	11,25	32%	
EJA 01	19-30 anos	320,75	44,38	50%	12,35	14%	11,25	32%	
EJA 02	31-60 anos	320,75	44,38	50%	12,35	14%	11,25	32%	

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

01 Refeição – Lanche Fácil

4ª Semana		Segunda-feira 27/11	Terça-feira 28/11	Quarta-feira 29/11	Quinta-feira 30/11	Sexta-feira 01/12
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Cuscuz + Leite com Cacau (Leite, Cacau)	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Salada de Frutas (Banana nanica 1pc, Melão 1 e ½ pc, Mamão ½ pc)	<b>FERIADO</b> <b>(DIA DO EVANGÉLICO)</b>	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>

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.**

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

**Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue:**

**Gama: banana. Recanto das Emas: banana. São Sebastião: goiaba.**

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

4ª 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	%
				PE	4-5 anos	205,07	33,41	59%	6,54
EF 01	6- 10 anos	222,59	36,99	60%	6,89	11%	6,40	26%	
EF 02	11-15 anos	281,45	43,77	56%	9,35	12%	9,10	29%	
EM	16-18 anos	281,45	43,77	56%	9,35	12%	9,10	29%	
EJA 01	19-30 anos	281,45	43,77	56%	9,35	12%	9,10	29%	
EJA 02	31-60 anos	281,45	43,77	56%	9,35	12%	9,10	29%	

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

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

01 Refeição – Lanche Fácil

5ª Semana		Segunda-feira 04/12	Terça-feira 05/12	Quarta-feira 06/12	Quinta-feira 07/12	Sexta-feira 08/12
LANCHE	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.					
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Cuscuz (Leite)	Canjica (Leite) +	<b>*Pão integral</b> com Ovos <sup>R</sup> mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Frutas picadas (Maçã 1 pc, Mamão 1pc, Banana nanica 1pc)	<b>*Pão integral</b> com Peito de Frango em Pouch ao molho (Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.		Melão em fatias			

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 Abacaxi e 1 pc de Melão para a próxima semana.

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue:

Gama: banana. Recanto das Emas: banana. São Sebastião: goiaba.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

5ª 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	%
				PE	4-5 anos	249,65	33,62	48%	10,37
EF 01	6- 10 anos	261,76	35,98	49%	10,77	15%	8,42	29%	
EF 02	11-15 anos	304,10	41,14	49%	12,68	15%	10,16	30%	
EM	16-18 anos	304,10	41,14	49%	12,68	15%	10,16	30%	
EJA 01	19-30 anos	304,10	41,14	49%	12,68	15%	10,16	30%	
EJA 02	31-60 anos	304,10	41,14	49%	12,68	15%	10,16	30%	

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

01 Refeição – Lanche Fácil

6ª Semana		Segunda-feira 11/12	Terça-feira 12/12	Quarta-feira 13/12	Quinta-feira 14/12	Sexta-feira 15/12
LANCHE	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Biscoito Amanteigado		Biscoito Amanteigado		Biscoito Amanteigado
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Suco de Abacaxi <sup>R</sup> (Fruta ½ pc)	Arroz doce (Leite)	Suco de Abacaxi <sup>R</sup> (Fruta ½ pc)	Cuscuz (Leite)	Leite com Cacau (Leite, Cacau)
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	+ Melão <sup>R</sup> 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. Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue:

Gama: banana. Recanto das Emas: banana. São Sebastião: goiaba.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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	%
				PE	4-5 anos	224,04	36,17	58%	6,70
EF 01	6- 10 anos	242,22	39,65	59%	7,05	10%	6,92	26%	
EF 02	11-15 anos	260,40	43,13	60%	7,39	10%	7,24	25%	
EM	16-18 anos	260,40	43,13	60%	7,39	10%	7,24	25%	
EJA 01	19-30 anos	260,40	43,13	60%	7,39	10%	7,24	25%	
EJA 02	31-60 anos	260,40	43,13	60%	7,39	10%	7,24	25%	

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

01 Refeição – Lanche Fácil

7ª Semana		Segunda-feira 18/12	Terça-feira 19/12	Quarta-feira 20/12	Quinta-feira 21/12	Sexta-feira 22/12	
L A N C H E	Horários	<p>Com o intuito de adequar os estoques das Unidades Escolares, a fim de evitar o acúmulo de gêneros alimentícios, assim como possíveis perdas em virtude do término do 1º semestre letivo; início do recesso escolar; ocorrência das provas de final de bimestre, bem como diminuição significativa da frequência dos estudantes. Ante o exposto, solicitamos às Unidades Escolares junto ao Quadro Técnico de Nutricionistas lotado nas Regionais de Ensino, que adaptem os cardápios nesse período conforme disponibilidade de gêneros em estoque.</p> <p>Importante salientar que, caso a Unidade Escolar identifique a necessidade de complementação da alimentação escolar, nesse período, deverão entrar em contato com os Nutricionistas da UNIAE para a solicitação de <b>pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 01/2021 – SEE/SUAG/DIAE/GPEA (066695935).</b></p>				<p><b>TÉRMINO DO ANO LETIVO DE 2023</b></p>	
	<p><b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.</p>						

**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.**

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 06/11/2023 a 21/12/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 21/12/2023

01 Refeição – Lanche Fácil

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.
- **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.**
- **Farelo de Aveia: Nestle, Jasmine, Quacker, Native.**
- **Observar a adição de óleo ou azeite nas preparações como cuscuz/pão e ovo ou cuscuz/pão e frango ou acém moído adicionar 2 ml.**
- Pc: Per capita e 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).

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913