

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, EJA 01 e 02

1ª Semana		Segunda-feira 13/02	Terça-feira 14/02	Quarta-feira 15/02	Quinta-feira 16/02	Sexta-feira 17/02
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					
		Galinhada (*Arroz integral, Peito de Frango)	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Pepino com casca em fatias Melão em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Pimentão Arroz cozido Batata doce corada Cenoura crua ralada Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	*Pão integral com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Goiaba (Fruta 1 pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Repolho verde ralado

Observação: Reservar 1pc de Cenoura (refrigerado) para a próxima semana.

Reservar parte do quantitativo de temperos e congelar picados para a próxima semana: Alho e Cebola

*Pão INTEGRAL – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Pullman, Wickbold, Seven Boys.

*Para os dias em que não houver reserva de frutas/ hortaliças, para aumentar o teor de fibras, ofertar arroz ou macarrão integrais, ou ainda farelo de aveia.

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% 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	217,06	32,69	54%	10,98	18%
EF 01	6- 10 anos	252,42	36,44	52%	13,47	19%	4,92	18%	3,69	
EF 02	11-15 anos	288,10	39,55	49%	16,05	20%	6,14	19%	3,80	
EM	16-18 anos	288,10	39,55	49%	16,05	20%	6,14	19%	3,80	
EJA 01	19-30 anos	288,10	39,55	49%	16,05	20%	6,14	19%	3,80	
EJA 02	31-60 anos	288,10	39,55	49%	16,05	20%	6,14	19%	3,80	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, EJA 01 e 02

2ª Semana		Segunda-feira 20/02	Terça-feira 21/02	Quarta-feira 22/02	Quinta-feira 23/02	Sexta-feira 24/02
L A N C H E	Horários	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR CARNAVAL	RECESSO ESCOLAR QUARTA FEIRA DE CINZAS	*Biscoito integral Leite	Macarrão ao molho com Peito de Frango em Pouch (Extrato de tomate) Cenoura cozida
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
	15:30 e 16h.					
	Noturno:					
19h e 19:30.						

Observação:

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% 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	189,78	25,77	49%	7,97	15%
EF 01	6- 10 anos	210,42	29,34	50%	8,72	15%	7,12	30%	2,37	
EF 02	11-15 anos	231,07	32,91	51%	9,47	15%	7,52	29%	2,66	
EM	16-18 anos	231,07	32,91	51%	9,47	15%	7,52	29%	2,66	
EJA 01	19-30 anos	231,07	32,91	51%	9,47	15%	7,52	29%	2,66	
EJA 02	31-60 anos	231,07	32,91	51%	9,47	15%	7,52	29%	2,66	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, EJA 01 e 02

3ª Semana	Segunda-feira 27/02	Terça-feira 28/02	Quarta-feira 01/03	Quinta-feira 02/03	Sexta-feira 03/03	
L A N C H E	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Peito de Frango em Pouch ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido	Isca de Peito de Frango acebolada Arroz cozido Purê de Batata Couve refogada Frutas Picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Abóbora refogada Beterraba cozida Melão picado	*Pão integral com Queijo muçarela (1 pc) Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite)	Peito de Frango em cubos cozido com Cenoura e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Pepino em fatias

Observação: Reservar 1pc de Batata doce e 1pc Repolho verde para a próxima segunda-feira.

*Pão INTEGRAL – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Pullman, Wickbold, Seven Boys.

***Para os dias em que não houver reserva de frutas/ hortaliças, para aumentar o teor de fibras, ofertar arroz ou macarrão integrais, ou ainda farelo de aveia.**

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% 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	231,44	33,72	52%	11,87	18%
EF 01	6- 10 anos	262,67	37,48	51%	14,00	19%	5,76	20%	2,71	
EF 02	11-15 anos	294,23	40,61	50%	16,21	20%	6,76	21%	2,79	
EM	16-18 anos	294,23	40,61	50%	16,21	20%	6,76	21%	2,79	
EJA 01	19-30 anos	294,23	40,61	50%	16,21	20%	6,76	21%	2,79	
EJA 02	31-60 anos	294,23	40,61	50%	16,21	20%	6,76	21%	2,79	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, EJA 01 e 02

4ª Semana	Segunda-feira 06/03	Terça-feira 07/03	Quarta-feira 08/03	Quinta-feira 09/03	Sexta-feira 10/03
L A N C H E Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Carne moída ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce com casca corada Repolho verde em tiras	Cuscuz com Queijo muçarela (Farinha de milho flocada, queijo muçarela 1pc) Suco de Goiaba (Fruta 1pc) Abacaxi em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Couve refogada Mamão picado (½ pc)	*Pão integral com Peito de Frango (½ pc) cozido com Pimentão Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite)	Isca de Peito de Frango refogada Arroz cozido com Cenoura Feijão cozido Salada de Pepino com casca e Maçã (½ pc) picados

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora, 1pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira.

*Pão INTEGRAL – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Pullman, Wickbold, Seven Boys.

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% 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	251,84	39,28	56%	11,91	17%
EF 01	6- 10 anos	282,89	42,99	55%	14,07	18%	5,74	18%	4,14	
EF 02	11-15 anos	320,94	47,55	53%	16,45	18%	6,76	19%	4,34	
EM	16-18 anos	320,94	47,55	53%	16,45	18%	6,76	19%	4,34	
EJA 01	19-30 anos	320,94	47,55	53%	16,45	18%	6,76	19%	4,34	
EJA 02	31-60 anos	320,94	47,55	53%	16,45	18%	6,76	19%	4,34	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, EJA 01 e 02

5ª Semana	Segunda-feira 13/03	Terça-feira 14/03	Quarta-feira 15/03	Quinta-feira 16/03	Sexta-feira 17/03	
L A N C H E	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Bobó de Carne moída com Abóbora Arroz cozido Salada de Repolho verde ralado	Peito de Frango cozido com Batata Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Pepino em fatias Abacaxi picado (½ pc)	Peito de Frango refogado com Cebola Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Couve refogada	Cuscuz com Queijo muçarela (Farinha de milho flocada, 1 pc de queijo muçarela) Leite Goiaba inteira (2pc)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Salada de Cenoura, Repolho verde e Pimentão) Banana nanica

Observação: Reservar 1 pc de Batata doce para a próxima segunda-feira.

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% 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	242,62	38,39	57%	11,65	17%
EF 01	6- 10 anos	278,42	42,92	55%	14,04	18%	5,53	18%	3,26	
EF 02	11-15 anos	321,23	48,29	54%	16,65	19%	6,57	18%	3,46	
EM	16-18 anos	321,23	48,29	54%	16,65	19%	6,57	18%	3,46	
EJA 01	19-30 anos	321,23	48,29	54%	16,65	19%	6,57	18%	3,46	
EJA 02	31-60 anos	321,23	48,29	54%	16,65	19%	6,57	18%	3,46	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, EJA 01 e 02

6ª Semana	Segunda-feira 20/03	Terça-feira 21/03	Quarta-feira 22/03	Quinta-feira 23/03	Sexta-feira 24/03	
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Macarrão ao molho com Carne moída	Cuscuz com Queijo muçarela (Farinha de milho flocada, 1 pc de queijo muçarela)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura	Galinhada (Arroz, Peito de Frango)	Peito de Frango refogado Arroz cozido
	Vespertino: 15:30 e 16h.	(Extrato de tomate)	Suco de Abacaxi	Arroz cozido	Beterraba cozida	Batata doce cozida a vapor
	Noturno: 19h e 19:30.	Batata doce com casca assada	(Fruta ½ pc)	Feijão cozido	Salada de Repolho verde e Maçã picada (½ pc)	Pepino com casca em fatias
			Couve refogada	Melão em fatias	Mamão picado (½ pc)	

Observação:

Reservar 1 pc de Abóbora e 1pc de Cebola para a próxima segunda-feira.

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% 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	212,63	35,46	60%	10,20	17%
EF 01	6- 10 anos	248,35	39,96	58%	12,63	18%	3,95	14%	2,42	
EF 02	11-15 anos	291,08	45,31	56%	15,29	19%	5,01	15%	2,64	
EM	16-18 anos	291,08	45,31	56%	15,29	19%	5,01	15%	2,64	
EJA 01	19-30 anos	291,08	45,31	56%	15,29	19%	5,01	15%	2,64	
EJA 02	31-60 anos	291,08	45,31	56%	15,29	19%	5,01	15%	2,64	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, EJA 01 e 02

7ª Semana	Segunda-feira 27/03	Terça-feira 28/03	Quarta-feira 29/03	Quinta-feira 30/03	Sexta-feira 31/03
L A N C H E Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Carne moída refogada com Cebola Arroz cozido Abóbora cozida	Sopa de Peito de Frango com Macarrão, Batata, Cenoura, Couve e Cheiro-verde	Peito de Frango cozido e refogado com Ervas (Salsa e Manjericão) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Pepino em cubos	Cuscuz com Queijo muçarela (Farinha de milho flocada, 1 pc de queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Banana prata (2pc)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Beterraba cozida Salada de Repolho com Cheiro-verde Frutas Picadas (Mamão ½ pc + ½ Melão ½ pc)

Observação:

Reservar 1 pc de Batata doce para a próxima segunda-feira.

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

Cardápio sujeito a alterações.

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	212,80	35,46	60%	10,47	18%
EF 01	6- 10 anos	248,52	39,96	58%	12,90	19%	4,03	15%	2,56	
EF 02	11-15 anos	289,39	44,60	55%	14,74	18%	5,63	18%	2,74	
EM	16-18 anos	289,39	44,60	55%	14,74	18%	5,63	18%	2,74	
EJA 01	19-30 anos	289,39	44,60	55%	14,74	18%	5,63	18%	2,74	
EJA 02	31-60 anos	289,39	44,60	55%	14,74	18%	5,63	18%	2,74	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 13/02/2023 a 31/03/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 02/05/2023.

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, EJA 01 e 02

OBSERVAÇÕES GERAIS

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Percíveis) as quantidades e as datas de entrega dos alimentos, tendo em vista o cumprimento do cardápio proposto.
- Pc: Per capita
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz. E para cuscuz com ovos ou recheio do *Pão integral, utilizar ½ pc de sal e 1pc de óleo.
- **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.**
- Quando Frutas estiverem no cardápio às segundas-feiras ou semanas com feriado e ponto facultativo, serão reservas da semana anterior. Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo de fruta, será necessário higienizar, identificar e congelar para a semana seguinte.
- **Para sugestões de novas preparações que tenham boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar a sugestão para a Gerência Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar, a fim de avaliação e inclusão nos próximos cardápios.**

As sugestões de receitas comporão arquivo em separado atualizado e encaminhado a cada Distribuição.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913