

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**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pre Escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

1ª Semana		Segunda-feira 31/07	Terça-feira 01/08	Quarta-feira 02/08	Quinta-feira 03/08	Sexta-feira 04/08
L A N C H E	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.					
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate)	Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos + Frutas (Tangerina + Abacaxi ½ pc)	Peito de Frango desfiado e refogado ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido com Cenoura ralada e Açafraão Tomate picado	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Morango (Leite, Fruta) + Mamão picado ½ pc	Paleta suína refogada com Cebola e Pimentão <b>*Arroz integral</b> Feijão cozido Batata doce com casca corada com Colorau Acelga refogada
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	<b>*Arroz integral</b> cozido				

**Observação:** Reservar 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 Pre 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.

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	275,05	39,67	52%	11,00	14%
EF 01	6- 10 anos	306,17	44,78	53%	12,47	15%	8,90	26%	3,98	
EF 02	11-15 anos	371,53	55,49	54%	15,14	15%	10,06	24%	4,78	
EM	16-18 anos	371,53	55,49	54%	15,14	15%	10,06	24%	4,78	
EJA 01	19-30 anos	371,53	55,49	54%	15,14	15%	10,06	24%	4,78	
EJA 02	31-60 anos	371,53	55,49	54%	15,14	15%	10,06	24%	4,78	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pre Escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

2ª Semana		Segunda-feira 07/08	Terça-feira 08/08	Quarta-feira 09/08	Quinta-feira 10/08	Sexta-feira 11/08
<b>L A N C H E</b>	Horários	Peito de Frango desfiado-ao molho branco (Amido, Leite 1/3 pc) <b>*Arroz integral</b> cozido Abóbora refogada Beterraba crua ralada	Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos + Frutas picadas (Maçã + Melão 1/2 pc + Abacaxi 1/2 pc)	Galinhada <b>(*Arroz integral</b> , Peito de Frango, Colorau) Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Cenoura crua ralada	Canjica com Leite (Leite) + Tangerina	Filé de Tilápia-ao molho (Extrato de tomate, Ervas - Cebolinha, Coentro, Salsa) <b>*Arroz integral</b> cozido com Açafrão Batata doce com casca assada Alface picada
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.					
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.					
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc de Repolho roxo 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 Pre 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.

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
				<b>PE</b>	4-5 anos	271,47	41,38	55%	11,62	15%
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	302,26	46,70	56%	13,15	16%	7,31	22%	3,71	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	366,61	57,53	56%	16,23	16%	8,11	20%	4,39	
<b>EM</b>	16-18 anos	366,61	57,53	56%	16,23	16%	8,11	20%	4,39	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	366,61	57,53	56%	16,23	16%	8,11	20%	4,39	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	366,61	57,53	56%	16,23	16%	8,11	20%	4,39	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pre Escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

3ª Semana		Segunda-feira 14/08	Terça-feira 15/08	Quarta-feira 16/08	Quinta-feira 17/08	Sexta-feira 18/08
<b>L A N C H E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Carne moída refogada (Acém moído, Colorau) <b>*Arroz integral cozido</b> Abóbora refogada Repolho roxo picado	Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos + Frutas picadas (Melão ½ pc + Banana nanica + Abacaxi ½ pc)	Iscas de Peito de Frango refogadas com Açafrão <b>*Macarrão integral</b> ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) Salada de Tomate em cubos, Cebola e Pimentão	<b>*Biscoito Integral</b> Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta) + Mamão em fatias ½ pc	Peito de Frango ao molho com Manjeriço (Extrato de tomate) <b>*Arroz integral cozido</b> Feijão cozido Purê de Batata doce Cenoura crua ralada

**Observação:** Reservar 1pc de Beterraba, 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 Pre 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.

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
				<b>PE</b>	4-5 anos	273,63	39,16	52%	12,10	16%
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	307,34	44,57	52%	13,81	16%	8,13	24%	4,28	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	372,57	54,88	53%	16,87	16%	9,15	22%	5,18	
<b>EM</b>	16-18 anos	372,57	54,88	53%	16,87	16%	9,15	22%	5,18	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	372,57	54,88	53%	16,87	16%	9,15	22%	5,18	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	372,57	54,88	53%	16,87	16%	9,15	22%	5,18	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pre Escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

4ª Semana		Segunda-feira 21/08	Terça-feira 22/08	Quarta-feira 23/08	Quinta-feira 24/08	Sexta-feira 25/08
<b>L A N C H E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate)	Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos +	Galinhada (*Arroz integral, Peito de Frango, Cenoura e Açafrão)	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Morango (Leite, Fruta)	Filé de Tilápia ao molho branco com Brócolis (Amido e Leite ½ pc)
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	*Arroz integral cozido Abóbora cozida	Frutas picadas (Melão ½ pc + Maçã pc + Abacaxi ½ pc)	Feijão cozido	+	*Arroz integral cozido
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Beterraba crua ralada		Salada de Alface com Tomate	Banana prata	Abóbora refogada

Observação: **Reservar 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 Pre 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.

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
				<b>PE</b>	4-5 anos	270,51	39,36	52%	12,10	16%
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	300,66	44,24	53%	13,67	16%	8,11	24%	4,76	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	370,57	55,46	54%	17,07	17%	9,20	22%	5,79	
<b>EM</b>	16-18 anos	370,57	55,46	54%	17,07	17%	9,20	22%	5,79	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	370,57	55,46	54%	17,07	17%	9,20	22%	5,79	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	370,57	55,46	54%	17,07	17%	9,20	22%	5,79	

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

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**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pre Escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

5ª Semana	Segunda-feira 28/08	Terça-feira 29/08	Quarta-feira 30/08	Quinta-feira 31/08	Sexta-feira 01/09
<b>L</b> <b>A</b> <b>N</b> <b>C</b> <b>H</b> <b>E</b> Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Carne moída ao molho com Batata inglesa (Acém moído, Extrato de tomate) <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo com Couve	Cuscuz com Ovos mexidos + Frutas picadas (Banana prata + Morango)	Paleta Suína refogada com Colorau e Cebola <b>*Arroz integral</b> cozido Cenoura gratinada (Leite ½ pc, Amido) Salada de Acelga picada com Repolho roxo	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta) + Mamão ½ pc picado	Peito de Frango refogado <b>*Arroz integral</b> cozido com Açafrão Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado com Manjeriço

Observação: **Reservar a Couve para uso em 01/09.** Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Pepino, Cebola 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 Pre 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.

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	265,22	40,76	55%	10,48	14%
EF 01	6- 10 anos	293,22	45,54	56%	11,71	14%	7,54	23%	4,45	
EF 02	11-15 anos	354,38	56,19	57%	14,29	15%	8,30	21%	5,35	
EM	16-18 anos	354,38	56,19	57%	14,29	15%	8,30	21%	5,35	
EJA 01	19-30 anos	354,38	56,19	57%	14,29	15%	8,30	21%	5,35	
EJA 02	31-60 anos	354,38	56,19	57%	14,29	15%	8,30	21%	5,35	

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**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pre Escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

6ª Semana		Segunda-feira 04/09	Terça-feira 05/09	Quarta-feira 06/09	Quinta-feira 07/09	Sexta-feira 08/09
<b>L A N C H E</b>	Horários	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Batata doce cozida Pepino com casca em fatias	Canjica com Leite (Leite) + Melão	Galinhada <b>(*Arroz integral</b> , Peito de Frango em Pouch desfiado, Colorau) Beterraba cozida Tomate cortado em meia lua com Cebola	<b>FERIADO DIA DA INDENÇÃO DO BRIL</b>	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.					
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.					
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 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 Pre 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.

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
				<b>PE</b>	4-5 anos	226,03	32,95	52%	10,21	16%
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	251,09	37,00	53%	11,73	17%	6,69	24%	2,76	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	311,53	48,12	56%	14,44	17%	7,22	21%	3,49	
<b>EM</b>	16-18 anos	311,53	48,12	56%	14,44	17%	7,22	21%	3,49	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	311,53	48,12	56%	14,44	17%	7,22	21%	3,49	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	311,53	48,12	56%	14,44	17%	7,22	21%	3,49	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pre Escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

7ª Semana		Segunda-feira 11/09	Terça-feira 12/09	Quarta-feira 13/09	Quinta-feira 14/09	Sexta-feira 15/09
<b>L A N C H E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Carne moída refogada (Acém moído, Colorau)	Cuscuz com Peito de Frango <sup>R</sup> desfiado e refogado	Paleta suína cozida e refogada com Extrato de tomate, Pimentão e Cebola	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta)	Galinhada com Brócolis e Cenoura
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	<b>*Arroz integral</b> cozido	+	<b>*Arroz integral</b> cozido	+	<b>(*Arroz integral</b> , Peito de Frango <sup>R</sup> e Açafrão)
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Abóbora gratinada (Leite ½ pc, Amido)	Frutas picadas (Banana prata + Abacaxi ½ pc)	Tutu de Feijão (Farinha de mandioca)	+	<b>*Arroz integral</b> cozido
				Salada de Alface com Tomate picados	Maçã	Batata doce com casca cozida

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

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
				<b>PE</b>	4-5 anos	262,54	39,67	54%	10,49	14%
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	293,87	44,55	55%	12,14	15%	7,89	24%	4,28	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	359,13	55,68	56%	14,28	14%	9,09	23%	4,65	
<b>EM</b>	16-18 anos	359,13	55,68	56%	14,28	14%	9,09	23%	4,65	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	359,13	55,68	56%	14,28	14%	9,09	23%	4,65	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	359,13	55,68	56%	14,28	14%	9,09	23%	4,65	

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.

01 Refeição – TURNO REGULAR: 01 Refeição – TURNO REGULAR: Pre Escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

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.
- **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. Tipo 1. Marcas sugeridas: Camil; Tio João; Qualität; Tio Urbano. \*Macarrão 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