

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 | | | | | |
| | Matutino: 9h e 9:30. | | | | | |
| | Vespertino: 15:30 e 16h. | Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) | Cuscuz com Ovos ^R mexidos + Frutas (Tangerina + Abacaxi ½ pc) | Peito de Frango desfiado e refogado ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) | *Biscoito integral Vitamina de Morango (Leite, Fruta) + Mamão picado ½ pc | Paleta suína refogada com Cenoura, Cebola e Pimentão *Arroz integral cozido Feijão cozido Batata doce com casca corada com Colorau |
| | Noturno: 19h e 19:30. | *Arroz integral cozido | | *Arroz integral cozido com Cenoura ralada e Açafraão Pepino com casca em fatias | | |

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

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

| 2ª Semana | | Segunda-feira 07/08 | Terça-feira 08/08 | Quarta-feira 09/08 | Quinta-feira 10/08 | Sexta-feira 11/08 |
|--|------------------------------------|---|---|---|------------------------------|---|
| L A N C H E | Horários | | | | | |
| | Matutino: 9h e 9:30. | Peito de Frango-ao molho (Extrato de tomate) | Cuscuz com Ovos ^R mexidos + | Galinhada com Couve (*Arroz integral, Peito de Frango, Açafrão) | Canjica com Leite (Leite) | Filé de Tilápia ao molho branco com Ervas (Leite ½ pc, Amido, Cebolinha, Coentro, Salsa) |
| | Vespertino: 15:30 e 16h. | *Arroz integral cozido Purê de Abóbora | Frutas picadas (Maçã + Melão ½ pc + Abacaxi ½ pc) | Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) | + | *Arroz integral cozido |
| | Noturno: 19h e 19:30. | Beterraba cozida | | Cenoura crua ralada | Tangerina | Batata doce assada com Colorau |
| | | | | | | Alface picada |
| | | | | | | |

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc de Pepino, 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 |
| | | | | PE | 4-5 anos | 271,47 | 41,38 | 55% | 11,62 | 15% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 302,26 | 46,70 | 56% | 13,15 | 16% | 7,31 | 22% | 3,71 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 366,61 | 57,53 | 56% | 16,23 | 16% | 8,11 | 20% | 4,39 | |
| EM | 16-18 anos | 366,61 | 57,53 | 56% | 16,23 | 16% | 8,11 | 20% | 4,39 | |
| EJA 01 | 19-30 anos | 366,61 | 57,53 | 56% | 16,23 | 16% | 8,11 | 20% | 4,39 | |
| EJA 02 | 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

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

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

Observação: Reservar **1pc de Couve - congelada**, 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 |
| | | | | PE | 4-5 anos | 273,63 | 39,16 | 52% | 12,10 | 16% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 307,34 | 44,57 | 52% | 13,81 | 16% | 8,13 | 24% | 4,28 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 372,57 | 54,88 | 53% | 16,87 | 16% | 9,15 | 22% | 5,18 | |
| EM | 16-18 anos | 372,57 | 54,88 | 53% | 16,87 | 16% | 9,15 | 22% | 5,18 | |
| EJA 01 | 19-30 anos | 372,57 | 54,88 | 53% | 16,87 | 16% | 9,15 | 22% | 5,18 | |
| EJA 02 | 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 | |
|--|---|--|---|---|---|--|
| 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 ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Purê de Abóbora Farofa de Couve ^R (Farinha de mandioca) | Cuscuz com Ovos ^R mexidos + Frutas picadas (Melão ½ pc + Maçã pc + Abacaxi ½ pc) | Galinhada com Cenoura (Arroz, Peito de Frango e Açafrão) *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Alface com Tomate | *Biscoito integral Vitamina de Morango (Leite, Fruta) + Banana prata | Filé de Tilápia ao molho branco com Brócolis (Amido e Leite ½ pc) *Arroz integral cozido Abóbora refogada com Pimentão |

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 |
| | | | | PE | 4-5 anos | 270,51 | 39,36 | 52% | 12,10 | 16% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 300,66 | 44,24 | 53% | 13,67 | 16% | 8,11 | 24% | 4,76 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 370,57 | 55,46 | 54% | 17,07 | 17% | 9,20 | 22% | 5,79 | |
| EM | 16-18 anos | 370,57 | 55,46 | 54% | 17,07 | 17% | 9,20 | 22% | 5,79 | |
| EJA 01 | 19-30 anos | 370,57 | 55,46 | 54% | 17,07 | 17% | 9,20 | 22% | 5,79 | |
| EJA 02 | 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 |
|---|---|--|---|---|--|
| 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 com Batata inglesa (Acém moído, Extrato de tomate) *Macarrão integral ao alho e óleo com Couve | Cuscuz com Ovos mexidos + Frutas picadas (Banana prata + Morango) | Paleta Suína refogada com Colorau e Cebola *Arroz integral cozido Cenoura gratinada (Leite ½ pc, Amido) Repolho roxo picado | *Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta) + Mamão ½ pc picado | Peito de Frango refogado *Arroz integral cozido com Açafrão Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado com Manjeriçao |

Observação: Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Pepino, Cebola 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.

| 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 |
|---|---|--|---|--|-------------------------|
| L A N C H E Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30. | Carne moída ^R ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Batata doce cozida Pepino com casca em fatias | Canjica com Leite (Leite) + Melão | Galinhada (*Arroz integral, Peito de Frango em Pouch desfiado, Colorau) Beterraba cozida Tomate cortado em meia lua com Cebola | FERIADO DIA DA INDENDEÊNCIA DO BRASIL | DIA LETIVO MÓVEL |

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

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

| 7ª Semana | | Segunda-feira 11/09 | Terça-feira 12/09 | Quarta-feira 13/09 | Quinta-feira 14/09 | Sexta-feira 15/09 |
|--|------------------------------------|--|--|---|--|--|
| L A N C H E | Horários | | | | | |
| | Matutino: 9h e 9:30. | Carne moída ^R refogada (Acém moído, Colorau) | Cuscuz com Peito de Frango ^R desfiado e refogado | Paleta suína cozida e refogada com Extrato de tomate, Pimentão e Cebola | *Biscoito integral Vitamina de Banana nanica | Galinhada com Brócolis e Cenoura |
| | Vespertino: 15:30 e 16h. | *Arroz integral cozido | + | *Arroz integral cozido | (Leite, Fruta) | (*Arroz integral, Peito de |
| | Noturno: 19h e 19:30. | Abóbora gratinada (Leite ½ pc, Amido) | Frutas picadas (Banana prata + Abacaxi ½ pc) | Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) | + Maçã | Frango ^R e Açafrão) 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 |
| | | | | PE | 4-5 anos | 262,54 | 39,67 | 54% | 10,49 | 14% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 293,87 | 44,55 | 55% | 12,14 | 15% | 7,89 | 24% | 4,28 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 359,13 | 55,68 | 56% | 14,28 | 14% | 9,09 | 23% | 4,65 | |
| EM | 16-18 anos | 359,13 | 55,68 | 56% | 14,28 | 14% | 9,09 | 23% | 4,65 | |
| EJA 01 | 19-30 anos | 359,13 | 55,68 | 56% | 14,28 | 14% | 9,09 | 23% | 4,65 | |
| EJA 02 | 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: 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 INTEGRAL. Tipo 1. Marcas sugeridas: Camil; Tio João; Qualidade; 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