

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

EF1		CHO: 100 – 110g				
EF 2 e EM		CHO: 110 – 120g				
1ª Semana		Segunda-feira 22/05	Terça-feira 23/05	Quarta-feira 24/05	Quinta-feira 25/05	Sexta-feira 26/05
LANCHE	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz ½ pc com Manteiga <sup>R</sup> + Leite	<b>*Biscoito integral ½ pc</b> Suco de Maracujá (Fruta 1 pc) + Mamão ½	Canjica ½ pc (Leite) + Banana prata 1pc	Cuscuz ½ pc com Queijo <sup>R</sup> ralado (Queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	<b>*Biscoito integral ½ pc</b> Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Galinhada (*Arroz integral, Peito de Frango) Abóbora 2pc cozida Beterraba 2pc crua ralada	Carne moída cozida com Batata doce (Acém moído) <b>*Arroz integral ½ pc</b> cozido Cenoura crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas <b>*Macarrão integral</b> ao molho (Extrato de tomate) Salada de Beterraba com Pepino em fatias e Limão	Filé de Tilápia desfiado e refogado com Ervas (Cebolinha, Coentro, Salsa) <b>*Arroz integral ½ pc</b> cozido Legumes gratinados (Batata, Cenoura, Leite ½ pc, Amido)	Isclas de Paleta suína aceboladas com Limão <b>*Arroz integral ½ pc</b> cozido Feijão cozido Abóbora refogada Repolho verde em tiras
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b>						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido Salada de Cenoura 2pc com Repolho verde 2pc	Polenta regada ao molho de Peito de Frango desfiado (Extrato de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi com Limão (Fruta ½ pc)	Paleta suína em cubos cozida e refogada com Limão <b>*Arroz integral</b> cozido Purê de Abóbora Tangerina ½ pc	<b>*Biscoito integral ½ pc</b> Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc) + Melão em fatias ½ pc	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce <b>*Macarrão integral ½ pc</b> ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Cenoura crua ralada

**Observação:** Reservar 1 pc de Banana prata, 1pc de Inhame, 1 pc de Abóbora (Integral) e 1pc de Beterraba, 1 pc de Repolho verde (Regular) para a próxima segunda-feira. \*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; Qualitá; 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.

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

EF1		CHO: 100 – 110g				
EF 2 e EM		CHO: 110 – 120g				
2ª Semana		Segunda-feira 29/05	Terça-feira 30/05	Quarta-feira 31/05	Quinta-feira 01/06	Sexta-feira 02/06
L A N C H E	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	*Biscoito integral ½ pc Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc)	Cuscuz ½ pc com Manteiga <sup>R</sup> ± Leite	*Biscoito integral ½ pc Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc) + Tangerina ½ pc	Cuscuz ½ pc com Queijo <sup>R</sup> (Queijo muçarela) Suco de Maracujá (Fruta 1 pc)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc, Maçã ½ pc, Melão ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango cozido com Abóbora *Arroz integral cozido Inhame dourado ao forno	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Ervas (Cebolinha, Coentro e Salsa) *Arroz integral cozido Batata doce corada Pepino em fatias com Limão	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate ½ pc) *Macarrão integral ao alho e óleo Legumes cozido a vapor: Batata, Cenoura	Paleta suína assada com Limão *Arroz integral cozido Abóbora 2pc cozida Salada de Beterraba 2pc com Repolho verde 2pc	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Leite ½ pc, Amido, Extrato de tomate ½ pc) *Arroz integral ½ pc cozido Cenoura refogada
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b>						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Carne moída refogada (Acém moído) *Macarrão integral ½ pc ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Beterraba 2pc cozida Repolho verde 2pc ralado	*Biscoito integral ½ pc Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc) + Tangerina ½ pc	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate, Pimentão) *Arroz integral ½ pc cozido Batata doce com casca assada Acelga em tiras	Canjica ½ pc (Leite) + Mamão ½ pc	Galinhada (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango) Salada de Abóbora 2pc cozida com Beterraba 2pc

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Inhame e 1pc de Limão (Integral) e 1pc de Cenoura, 1 pc de Repolho verde (Regular) para a próxima segunda-feira. Reservar Temperos naturais - Cebolinha, Coentro e Salsa e Manjericão (Integral) e Temperos naturais - Cebolinha, Coentro e Salsa (Regular) para próxima semana. \*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; Qualitá; 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.

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

EF1		CHO: 100 – 110g				
EF 2 e EM		CHO: 110 – 120g				
3ª Semana		Segunda-feira 05/06	Terça-feira 06/06	Quarta-feira 07/06	Quinta-feira 08/06	Sexta-feira 09/06
L A N C H E	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz ½ pc + Leite	<b>*Biscoito integral ½ pc</b> Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc)	<b>*Biscoito integral ½ pc</b> Suco de Maracujá (Fruta 1pc) + Melancia em fatias	<b>RECESSO ESCOLAR</b>  (Corpus Christi)	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>  (Corpus Christi)
	A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída cozida com Inhame (Acém moído) <b>*Arroz integral</b> cozido Purê de Abóbora	Paleta suína cozida e refogada com Limão <b>*Macarrão integral</b> ao molho (Extrato de tomate) Abóbora 2pc cozida		

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Isclas de Peito de Frango refogadas <b>*Macarrão integral ½ pc</b> ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) Cenoura 2pc cozida Repolho verde 2pc em tiras	Cuscuz ½ pc com Ovos <sup>R</sup> mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Melão em fatias ½ pc	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Abóbora 2pc refogada Beterraba 2pc cozida	<b>RECESSO ESCOLAR</b>  (Corpus Christi)	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>  (Corpus Christi)
--	---	--	---	--	---

**Observação:** Reservar 1pc de Inhame, 1 pc de Beterraba (Integral) e 1pc de Batata doce, 1pc de Cenoura (Regular) para a próxima segunda-feira. \*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; 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. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

EF1		CHO: 100 – 110g				
EF 2 e EM		CHO: 110 – 120g				
4ª Semana		Segunda-feira 12/06	Terça-feira 13/06	Quarta-feira 14/06	Quinta-feira 15/06	Sexta-feira 16/06
L A N C H E	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz ½ pc com Manteiga <sup>R</sup> + Leite	<b>*Biscoito integral ½ pc</b> Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc) + Tangerina ½ pc	Cuscuz ½ pc com Queijo <sup>R</sup> (Queijo muçarela) Suco de Abacaxi com Limão (Abacaxi ½ pc, Limão)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc, Banana prata 1pc, Melão ½ pc)	<b>*Biscoito integral ½ pc</b> Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída <sup>R</sup> refogada (Acém moído) <b>*Arroz integral</b> cozido Purê de Inhame Beterraba cozida	Coxa e sobrecoxa <sup>R</sup> de Frango ao molho com Batata (Extrato de tomate ½ pc) <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo com Brócolis	Paleta suína em cubos acebolada com Limão <b>*Arroz integral ½ pc</b> cozido Feijão cozido com Abóbora Alface em tiras	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Amido e Leite ½ pc, Extrato de tomate ½ pc) <b>*Arroz integral ½ pc</b> cozido Abobrinha refogada com Cenoura	Filé de Tilápia assado com Inhame 2pc e Ervas (Cebolinha, Coentro e Salsa) <b>*Arroz integral</b> cozido Tomate 2pc em rodelas
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b>						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Sopa de <b>*Macarrão integral</b> com Peito de Frango e Legumes (Peito de Frango em Pouch, Extrato de tomate, Batata doce, Cenoura 2pc)	Canjica ½ pc (Leite) + Tangerina	Galinhada ( <b>*Arroz integral</b> , Coxa e sobrecoxa <sup>R</sup> de Frango) Salada de Repolho verde 2pc com Tomate 2pc	<b>*Biscoito integral ½ pc</b> Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc) + Abacaxi ½ pc	Isclas de Paleta suína cozidas e refogadas <b>*Arroz integral ½ pc</b> cozido Cenoura gratinada (Amido e Leite ½ pc) Alface 2pc em tiras com Limão

**Observação:** Reservar 1pc de Couve-flor, 1pc de Beterraba, 1pc de Cebola, ½ pc de Melão (Integral) e 1 pc de Abóbora, 1pc de Batata doce (Regular) para a próxima semana. **\*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; 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. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas.

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

EF1		CHO: 100 – 110g				
EF 2 e EM		CHO: 110 – 120g				
5ª Semana		Segunda-feira 19/06	Terça-feira 20/06	Quarta-feira 21/06	Quinta-feira 22/06	Sexta-feira 23/06
L A N C H E	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz ½ pc com Manteiga <sup>R</sup> + Leite + Melão ½ pc	<b>*Biscoito integral ½ pc</b> Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de espinafre, Limão) + Tangerina	Cuscuz ½ pc com Ovos <sup>R</sup> mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc)	Canjica ½ pc (Leite) + Mamão ½ pc	<b>*Biscoito integral ½ pc</b> Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc) + Abacaxi ½ pc
	Horário: 11:45 e 12:30.	Galinhada <b>(*Arroz integral ½ pc,</b> Peito de Frango) Couve-flor gratinada (Amido e Leite ½ pc) Beterraba cozida	Carne moída refogada (Acém moído) <b>*Arroz integral</b> cozido com Espinafre 2pc Cenoura cozida 2pc	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarronada com Queijo <sup>R</sup> <b>(*Macarrão integral,</b> Extrato de tomate) Salada de Acelga 2pc com Tomate 2pc	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata <b>*Arroz integral</b> cozido Salada de Beterraba com Pepino	Paleta Suína cozida e refogada com Limão <b>*Arroz integral</b> cozido Purê de Batata doce Chuchu com casca refogado

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém moído) <b>*Arroz integral</b> cozido Batata doce com casca cozida a vapor	Cuscuz ½ pc com Ovos <sup>R</sup> mexidos Suco de Melão com Limão (Fruta ½ pc)	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Batata doce com casca corada Cenoura crua ralada	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica, ½ pc	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas <b>*Macarrão integral ½ pc</b> ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Salada de Abóbora 2pc em cubos com Repolho roxo 2pc
--	--	---	---	--	---

Observação: **Reservar os Talos de Espinafre para o dia 20/06.** Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Repolho roxo, 1pc de Cebola, ½ pc de Maçã (Integral) e 1pc de Beterraba, 1pc de Acelga (Regular) para a próxima segunda-feira. **\*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; 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.

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

EF1		CHO: 100 – 110g				
EF 2 e EM		CHO: 110 – 120g				
6ª Semana		Segunda-feira 26/06	Terça-feira 27/06	Quarta-feira 28/06	Quinta-feira 29/06	Sexta-feira 30/06
LANCHE	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz (½ pc) com Manteiga <sup>R</sup> + Leite + Maçã ½ pc	<b>*Biscoito integral ½ pc</b> Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc) + Tangerina ½ pc	Cuscuz ½ pc com Queijo <sup>R</sup> (Queijo muçarela) Suco de Melão com Limão (Melão ½ pc, Limão)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi 1pc, Banana prata 2pc)	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Isclas de Peito de Frango aceboladas <b>*Arroz integral</b> cozido Purê de Abóbora 2pc Repolho roxo 2pc em tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata <b>*Arroz integral</b> cozido com Brócolis 2pc	Carne moída refogada (Acém moído) <b>*Macarrão integral</b> ao molho (Extrato de tomate) Cenoura 2pc crua ralada	Paleta suína cozida e refogada com Limão <b>*Arroz integral</b> cozido Abóbora cozida Salada de Alface 2pc com Tomate 2pc meia lua e Cebola	Filé de Tilápia ao molho branco gratinado com Couve-flor (Amido e Leite ½ pc) <b>*Arroz integral ½ pc</b> cozido Abobrinha 2pc refogada

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Carne moída refogada (Acém moído) <b>*Macarrão integral ½ pc</b> ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Salada de Beterraba 2pc com Acelga 2pc ralados	Cuscuz ½ pc com Ovos <sup>R</sup> mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Melão ½ pc	Galinhada (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango) Salada de Abóbora 2pc cozida com Repolho verde 2pc em tiras	<b>*Biscoito integral ½ pc</b> Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½)	Paleta suína cozida e refogada com Limão, Extrato de tomate e Cebola <b>*Arroz integral</b> cozido Cenoura 2pc crua ralada
--	---	---	---	---	--

Observação: \*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; 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. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito à 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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

7ª Semana

Segunda-feira 03/07

Terça-feira 04/07

Quarta-feira 05/07

Quinta-feira 06/07

Sexta-feira 07/07

Período de 03/07 a 11/07/2023

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.

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 pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 01/2021 – SEE/SUAG/DIAE/GPEA (066695935).

**Responsável Técnico**

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023**

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3 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
				<b>EF 01</b>	6- 10 anos	769,61	106,83	50%	36,69	17%
<b>EF 02</b>	11-15 anos	853,29	118,08	50%	41,71	18%	23,83	25%	10,50	
<b>EM</b>	16-18 anos	853,29	118,08	50%	41,71	18%	23,83	25%	10,50	
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>EF 01</b>	6- 10 anos	781,92	104,32	48%	37,80	17%
<b>EF 02</b>	11-15 anos	853,54	113,35	48%	42,33	18%	26,04	27%	10,23	
<b>EM</b>	16-18 anos	853,54	113,35	48%	42,33	18%	26,04	27%	10,23	
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>EF 01</b>	6- 10 anos	708,30	102,58	52%	34,38	17%
<b>EF 02</b>	11-15 anos	778,42	114,14	53%	38,22	18%	19,24	22%	10,62	
<b>EM</b>	16-18 anos	778,42	114,14	53%	38,22	18%	19,24	22%	10,62	
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>EF 01</b>	6- 10 anos	776,22	106,46	49%	35,75	17%
<b>EF 02</b>	11-15 anos	850,13	116,30	49%	40,00	17%	25,57	27%	10,19	
<b>EM</b>	16-18 anos	850,13	116,30	49%	40,00	17%	25,57	27%	10,19	

**Responsável Técnico**

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913



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
				<b>EF 01</b>	6- 10 anos	767,63	103,81	49%	36,24	17%
<b>EF 02</b>	11-15 anos	853,55	115,30	49%	41,15	17%	24,74	26%	9,92	
<b>EM</b>	16-18 anos	853,55	115,30	49%	41,15	17%	24,74	26%	9,92	
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>EF 01</b>	6- 10 anos	772,48	105,70	49%	36,47	17%
<b>EF 02</b>	11-15 anos	850,40	116,07	49%	41,08	17%	25,19	27%	10,30	
<b>EM</b>	16-18 anos	850,40	116,07	49%	41,08	17%	25,19	27%	10,30	

**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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023  
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 22/05/2023 a 11/07/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 28/08/2023.

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

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 proposto.
- 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 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.
- **Durante o período da 3ª Distribuição sugerimos substituir o \*Arroz branco/\*Arroz parboilizado por \*Arroz Integral e o \*Macarrão tradicional pelo \*Macarrão Integral a fim de aumentar o teor de Fibras na refeição.**
- **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

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913