

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**

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

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

1ª Semana		Segunda-feira 31/07	Terça-feira 01/08	Quarta-feira 02/08	Quinta-feira 03/08	Sexta-feira 04/08
LANÇHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite	Canjica (Leite) + Tangerina	*Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta) + Abacaxi em fatias	Cuscuz com Queijo ^R ralado (Queijo muçarela) + Banana prata picada com Leite em pó ½ pc	*Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta) + Maçã
	Horário: 11:45 e 12:30.	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, *Arroz integral , Colorau)	Iscas de Paleta suína refogadas com Cebola e Colorau *Arroz integral cozido com Espinafre Feijão cozido Purê de Abóbora	Ovos mexidos *Macarrão integral ao alho e óleo e Açafrão Feijão cozido Salada de Chuchu com Tomate e Cebola	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Feijão cozido Farofa de Cebola (Farinha de mandioca) Repolho roxo ralado com Ervas (Cebolinha, Manjerição, Salsa)	Peito de Frango desfiado ao molho branco com Cenoura (Amido, Leite ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão cozido Alface em tiras

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Estrogonofe Frango (Peito de Frango, Amido, Leite ½ pc, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido	Cuscuz com Ovos ^R mexidos + Frutas (Tangerina + Abacaxi ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Arroz integral cozido com Cenoura ralada e Açafrão Beterraba cozida	*Biscoito integral Vitamina de Morango (Leite, Fruta) + Mamão picado ½ pc	Paleta suína refogada com Cebola e Pimentão *Arroz integral cozido Feijão cozido Batata doce com casca corada com Colorau
--	--	---	--	--	---

Observação: Reservar ½ pc de Banana prata – congelada, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Couve – congelada (Integral) e 1pc de Abóbora, 1 pc de Acelga (Regular) 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 Pré 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.

Responsável Técnico

Julienne 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**

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

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

2ª Semana		Segunda-feira 07/08	Terça-feira 08/08	Quarta-feira 09/08	Quinta-feira 10/08	Sexta-feira 11/08
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	*Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta)	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite + Tangerina	*Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta) + Abacaxi picado ½pc	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) + Banana prata picada com Leite em pó ½ pc	Frutas picadas com Leite em pó e Aveia em flocos (Banana prata + Abacaxi Mamão)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce *Arroz integral cozido com Couve	Iscas de Paleta suína refogadas com Cebola, Pimentão e Colorau *Arroz integral cozido Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras	Farofa de Ovos (Ovo, Farinha de mandioca) *Arroz integral cozido com Brócolis e Açafrão Feijão cozido Cenoura refogada	Carne moída ^R refogada (Acém moído) *Arroz integral cozido Feijão cozido Chuchu gratinado (Amido, Leite ½ pc) Tomate meia lua com Ervas (Cebolinha, Salsa)	Carne moída ^R ao molho com Manjerição (Acém moído, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Feijão cozido Abóbora cozida Alface em tiras
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Peito de Frango-desfiado ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) *Arroz integral cozido Salada de Abóbora cozida com Acelga em tiras	Cuscuz com Ovos ^R mexidos + Frutas picadas (Maçã + Melão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Filé de Tilápia-ao molho (Extrato de tomate, Ervas - Cebolinha, Coentro, Salsa) *Arroz integral cozido Batata doce com casca assada com Colorau Alface picada	Canjica com Leite (Leite) + Tangerina	Galinhada com Couve (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Cenoura crua ralada

Observação: **Reservar a Couve para o consumo em 11/08** (Regular). Reservar 1pc de Abobrinha (refrigerada), 1pc de Inhame (Integral) e 1pc de Abóbora, 1 pc de Repolho roxo (Regular) 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 Pré 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.

Responsável Técnico

Julienne 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**

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

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

3ª Semana		Segunda-feira 14/08	Terça-feira 15/08	Quarta-feira 16/08	Quinta-feira 17/08	Sexta-feira 18/08
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite	*Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta) + Melão em fatias ½ pc	Frutas picadas com Leite em pó e Aveia em flocos (Melão + Melancia + Abacaxi)	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) + Abacaxi picado com Leite em pó ½ pc	*Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta) + Melão em fatias ½ pc
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Farofa de Ovos com Abobrinha (Farinha de mandioca) *Arroz integral cozido Inhame ao molho (Extrato de tomate)	Galinhada (*Arroz integral, Peito de Frango, Açafrão) Feijão cozido Salada de Repolho roxo em tiras com Hortelã	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Colorau *Arroz integral cozido Feijão cozido Purê de Batata doce Alface picada	Paleta suína assada *Arroz integral cozido Feijão cozido Couve refogada Abóbora cozida
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Amido, Leite ½ pc e Colorau) *Arroz integral cozido Salada de Abóbora cozida com Repolho roxo	Cuscuz com Ovos ^R mexidos + Frutas picadas (Melão ½ pc + Banana nanica + Abacaxi ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Manjerição (Extrato de tomate) *Macarrão integral ao alho e óleo Beterraba cozida Salada de Tomate em cubos, Cebola e Pimentão	*Biscoito Integral Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta) + Mamão em fatias ½ pc	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, *Arroz integral, Cenoura e Açafrão) Feijão cozido Batata doce com casca corada

Observação: **Reservar a Couve e os Talos para uso em 17/08 (Integral).** Reservar 1pc de Cenoura, 1 pc de Repolho verde, 1 pc de Cebola (Integral) e **1pc de Couve - congelada, 1pc de Abóbora (Regular)** 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 Pré 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.

Responsável Técnico

Julienne 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**

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

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

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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite	*Biscoito integral Vitamina de Morango (Leite, Fruta) + Melão picado ½ pc	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) + Maçã picado com Leite em pó ½ pc	Frutas picadas com Leite em pó e Aveia em flocos (Banana prata+ Mamão + Melão)	*Biscoito integral Vitamina de Morango (Leite, Fruta) + Melão picado ½ pc
	A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca, Colorau) *Arroz integral cozido Repolho verde refogado Cenoura crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Macarrão integral ao molho branco com Brócolis (Amido e Leite ½ pc) Feijão cozido	Peito de Frango em cubos cozido com Açafrão *Arroz integral cozido com Espinafre Feijão cozido Salada de Tomate com Ervas (Cebolinha, Manjerição e Salsa)	Carne moída ^R molho (Acém moído, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Feijão cozido Cenoura refogada Repolho roxo ralado
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Abóbora cozida Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Cuscuz com Ovos ^R mexidos + Frutas picadas (Melão ½ pc + Maçã pc + Abacaxi ½ pc)	Filé de Tilápia ao molho branco com Brócolis (Amido e Leite ½ pc) *Arroz integral cozido Abóbora refogada com Pimentão	*Biscoito integral Vitamina de Morango (Leite, Fruta) + Banana prata	Galinhada (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Cenoura e Açafrão) Feijão cozido Salada de Alface com Tomate

Observação: Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Acelga (Integral) e **1 pc de Couve – congelada**, 1 pc de Batata inglesa (Regular) 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 Pré 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 escola. 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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

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

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

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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite	*Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta) + Melão picado ½ pc	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) + Banana prata picada com Leite em pó ½ pc	Salada de Frutas com Leite em pó e Aveia em flocos (Melão + Maça + Mamão)	*Biscoito integral Vitamina de Morango (Leite, Fruta) + Melão picado ½ pc
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Batata doce com casca corada Acelga picada	Peito de Frango ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) *Arroz integral cozido com Cenoura e Colorau Feijão cozido Couve refogada	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Repolho Verde com Tomate e Manjericão	Carne moída ^R refogada com Colorau (Acém moído) *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Couve-flor com Brócolis cozidos a vapor	Paleta Suína cozida e refogada com Açafraão e Pimentão *Arroz integral cozido Feijão cozido Abóbora cozida Alface em tiras

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	*Macarrão integral ao molho com Peito de Frango e Couve (Extrato de tomate) Batata assada	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 ralado	*Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta) + Mamão ½ pc picado	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, *Arroz integral , Açafraão) Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado com Manjericão
--	--	--	---	---	--

Observação: **Reservar a Couve para uso em 01/09** (Regular). Reservar 1pc de Morango, 1pc de Batata inglesa, 1pc de Vagem (Integral) e 1pc de Batata doce, 1pc de Acelga, 1pc de Cebola (Regular) 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 Pré 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.

Responsável Técnico

Julienne 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**

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

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

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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz + Vitamina de Morango (Leite, Fruta)	*Biscoito integral Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta) + Abacaxi picado ½ pc	*Biscoito integral + Banana nanica 2pc picada com Leite em pó ½ pc	FERIADO DIA DA INDENDÊNCIA DO BRAIL	DIA LETIVO MÓVEL
	A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	Ovos mexidos *Arroz integral cozido Batata inglesa ao molho (Extrato de tomate) Vagem refogada	Galinhada com Couve (*Arroz integral, Peito de Frango em Pouch, Açafrão) Batata doce corada		

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Peito de Frango Pouch desfiado ao molho com Batata doce (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Acelga em tiras	Canjica com Leite (Leite) + Melão	Galinhada (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Beterraba cozida Tomate cortado em meia lua com Cebola	FERIADO DIA DA INDENDÊNCIA DO BRAIL	DIA LETIVO MÓVEL
--	---	---	---	---	------------------

Observação: Reservar 1pc de Inhame, 1pc de Beterraba (Integral) e 1pc de Abóbora (Regular) 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 Pré 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.

Responsável Técnico

Julienne 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**

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

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

7ª Semana		Segunda-feira 11/09	Terça-feira 12/09	Quarta-feira 13/09	Quinta-feira 14/09	Sexta-feira 15/09
LANÇHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite	*Biscoito integral Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta) + Maçã	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) + Morango com Leite em pó ½ pc	Canjica (Leite) + Banana prata	*Biscoito integral Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta) + Melão picado ½ pc
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame e Açafrão *Arroz integral cozido Beterraba cozida	Peito de Frango acebolado *Macarrão integral ao molho com Espinafre (Extrato de tomate) Vagem cozida Feijão cozido	Filé de Tilápia refogado com Tomate, Cebola, Pimentão e Colorau *Arroz integral cozido Feijão cozido Couve-flor gratinada (Amido e Leite ½ pc)	Carne moída ^R refogada com Colorau *Arroz integral cozido com Brócolis Feijão cozido Repolho roxo refogado	Paleta suína cozida e refogada com Pimentão *Arroz integral cozido Feijão Tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida Melão em fatias

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Colorau *Arroz integral cozido Abóbora gratinada (Leite ½ pc, Amido)	Cuscuz com Peito de Frango ^R desfiado e refogado + Frutas picadas (Banana prata + Abacaxi ½ pc)	Paleta suína cozida e refogada com Extrato de tomate, Pimentão e Cebola *Arroz integral cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Salada de Alface com Tomate picados	*Biscoito integral Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta) + Maçã	Galinhada com Brócolis (*Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango, Cenoura, Brócolis e Açafrão) Batata doce com casca cozida
--	--	--	---	--	---

Observação: **Reservar a Couve e o Brócolis para uso em 15/09.** Reservar 1pc de Batata inglesa, 1pc de Acelga (Integral) e 1pc de Abóbora e 1 pc de Repolho verde (Regular) 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 Pré 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.

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª 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
				PE	4 – 5 anos	860,68	118,81	50%	33,40	14%
EF 01	6- 10 anos	962,55	136,02	51%	38,01	14%	30,69	29%	11,20	
EF 02	11-15 anos	1153,19	167,03	52%	45,98	14%	34,10	27%	13,63	
EM	16-18 anos	1153,19	167,03	52%	45,98	14%	34,10	27%	13,63	
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	899,56	129,19	52%	35,79	14%
EF 01	6- 10 anos	1000,05	146,01	53%	40,68	15%	29,77	27%	11,69	
EF 02	11-15 anos	1184,48	176,47	54%	48,58	15%	32,84	25%	13,82	
EM	16-18 anos	1184,48	176,47	54%	48,58	15%	32,84	25%	13,82	
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	868,39	120,56	50%	35,38	15%
EF 01	6- 10 anos	969,11	137,32	51%	40,18	15%	29,87	28%	11,31	
EF 02	11-15 anos	1155,54	167,21	52%	48,39	15%	33,18	26%	13,67	
EM	16-18 anos	1155,54	167,21	52%	48,39	15%	33,18	26%	13,67	
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	839,98	113,70	49%	35,09	15%
EF 01	6- 10 anos	929,93	127,81	49%	39,70	15%	30,29	29%	15,03	

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

	EF 02	11-15 anos	1122,38	158,65	51%	48,38	16%	33,64	27%	18,25
	EM	16-18 anos	1122,38	158,65	51%	48,38	16%	33,64	27%	18,25
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	833,14	116,47	50%	33,00	14%	28,02	30%	12,87
	EF 01	6- 10 anos	917,60	129,96	51%	37,09	15%	29,42	29%	14,17
	EF 02	11-15 anos	1102,76	160,90	53%	44,79	15%	32,48	27%	17,18
	EM	16-18 anos	1102,76	160,90	53%	44,79	15%	32,48	27%	17,18
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	766,73	109,59	51%	31,47	15%	24,37	29%	11,24
	EF 01	6- 10 anos	846,77	122,67	52%	35,82	15%	25,48	27%	12,46
	EF 02	11-15 anos	1030,05	156,30	55%	42,86	15%	27,67	24%	14,34
EM	16-18 anos	1030,05	156,30	55%	42,86	15%	27,67	24%	14,34	
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	841,67	117,28	50%	34,34	15%	27,76	30%	13,41
	EF 01	6- 10 anos	938,99	132,40	51%	39,46	15%	29,41	28%	15,18
	EF 02	11-15 anos	1145,71	165,92	52%	48,66	15%	32,99	26%	18,75
EM	16-18 anos	1145,71	165,92	52%	48,66	15%	32,99	26%	18,75	

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

Julienne 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.

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) Pré Escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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; 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