

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 – Pre escolar, Ensino Especial e 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
LANCHE	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.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Extrato de tomate, Amido, Leite ½ pc) *Arroz integral cozido	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 Couve refogada Salada de Chuchu com Tomate e Cebola	Filé de Tilápia assado *Arroz integral cozido Feijão cozido Farofa de Cebola (Farinha de mandioca) Repolho roxo ralado com Ervas (Cebolinha, Manjericão, Salsa)	Galinhada (Peito de Frango, *Arroz integral , Colorau) Feijão cozido Salada de Alface com Cenoura crua ralada
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido	Cuscuz com Ovos ^R mexidos + Frutas (Tangerina + Abacaxi ½ pc)	Peito de Frango desfiado e refogado ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) *Arroz integral cozido com Cenoura ralada e Açafrão Tomate picado	*Biscoito integral Vitamina de Morango (Leite, Fruta) + Mamão picado ½ pc	Paleta suína refogada com Cebola e Pimentão *Arroz integral Feijão cozido Batata doce com casca corada com Colorau Acelga refogada

Observação: Reservar 1 pc de Batata doce, **1 pc de Banana prata – congelada** (Integral) e 1pc de Abóbora, 1 pc de Beterraba (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 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.

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 – Pre escolar, Ensino Especial e 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
LANÇHE	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 pc 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.	Carne moída ao molho com Batata doce (Acém moído, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido	Peito de Frango em cubos cozido com Açafrão e Manjeriçom *Arroz integral cozido Feijão cozido Beterraba cozida Tomate picado	Farofa de Ovos (Ovo, Farinha de mandioca, Colorau) *Arroz integral cozido com Brócolis Feijão cozido Cenoura refogada	Isclas de Paleta suína refogadas com Cebola, Pimentão e Colorau *Arroz integral cozido Feijão cozido Abóbora cozida Alface em tiras	Peito de Frango refogado *Arroz integral cozido Feijão cozido Chuchu gratinado (Amido, Leite ½ pc) Tomate meia lua com Ervas
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 (Amido, Leite ½ pc) *Arroz integral cozido Abóbora refogada Beterraba crua ralada	Cuscuz com Ovos ^R mexidos + Frutas picadas (Maçã + Melão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Galinhada (*Arroz integral, 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) *Arroz integral cozido com Açafrão Batata doce com casca assada Alface picada

Observação: 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 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.

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 – Pre escolar , Ensino Especial e 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
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 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
	A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango ao molho com Inhamé (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Abobrinha refogada	Galinhada (*Arroz integral , Peito de Frango, Açafrão) Feijão cozido Salada de Alface com Tomate, Pimentão e Cebola	Ovos mexidos *Arroz integral cozido Feijão cozido Batata doce com casca corada Salada de Tomate com Hortelã	Paleta suína assada *Arroz integral cozido Feijão tropeiro (Feijão, Couve, Farinha de mandioca, Colorau) 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.	Carne moída refogada (Acém moído, Colorau) *Arroz integral cozido Abóbora refogada Repolho roxo picado	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) Salada de Tomate em cubos, Cebola e Pimentão	*Biscoito Integral Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta) + Mamão em fatias ½ pc	Peito de Frango ao molho com Manjeriço (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Feijão cozido Purê de Batata doce Cenoura crua ralada
----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Observação: **Reservar a Couve e os Talos para uso em 17/08 (Integral)**. Reservar 1pc de Cenoura, 1pc de Repolho roxo, 1 pc de Cebola (Integral) e 1pc de Beterraba, 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 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.

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 – Pre escolar, Ensino Especial e 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
LANCHE	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	Salada de Frutas com Leite em pó e Aveia em flocos (Banana prata, Mamão, Melão)	*Biscoito integral Vitamina de Morango (Leite, Fruta) + Melão picado ½ pc
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída refogada (Acém moído, Cebola) *Macarrão integral ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) Salada de Cenoura crua com Repolho roxo	Peito de Frango acebolado *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Cenoura cozida com Brócolis	Farofa de Ovos com Espinafre (Farinha de mandioca, Cebola, Açafrão) *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Tomate com Ervas (Cebolinha, Manjerição e Salsa)	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo com Pepino
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 Beterraba crua ralada	Cuscuz com Ovos ^R mexidos + Frutas picadas (Melão ½ pc + Maçã pc + Abacaxi ½ pc)	Galinhada (*Arroz integral, Peito de Frango, Cenoura 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

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 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 escola.

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 – Pre escolar , Ensino Especial e 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.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Leite ½ pc, Amido, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Batata doce corada Acelga picada	Carne moída cozida com Cenoura e Colorau (Acém moído) *Arroz integral cozido Feijão cozido Couve refogada	Farofa de Ovos com Banana (Farinha de mandioca, Banana prata ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Repolho Verde com Tomate e Manjeriçã	Galinhada (* Arroz integral , Peito de Frango, Colorau) 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 picada

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	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) Salada de Acelga picada com Repolho roxo	*Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta) + Mamão ½ pc picado	Peito de Frango refogado *Arroz integral cozido com Açafraão Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado com Manjeriçã
----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Observação: **Reservar a Couve para uso em 01/09 (Regular). Reservar 1 pc de Morango, 1pc de Batata inglesa, 1pc de Vagem (Integral) e 1pc de Batata doce, 1pc de Pepino, 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 Pre Escolar e Ensino Especial, substituir Filé de Tilápia por Peito de Frango.**

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 – Pre escolar , Ensino Especial e 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, Colorau) Feijão cozido 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.	Carne moída 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 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 Pre Escolar e Ensino Especial, substituir Filé de Tilápia por Peito de Frango.** Poderão ser adquiridos por meio do PDAF. 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 – Pre escolar, Ensino Especial e 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
LANCHE	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
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Iscas de Peito de Frango ^R aceboladas *Arroz integral cozido Purê de Inhame Beterraba cozida	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 cozida com Vagem (Acém moído) *Macarrão integral ao molho com Espinafre (Extrato de tomate) Feijão cozido	Peito de Frango refogado *Arroz integral cozido com Brócolis Feijão cozido Repolho roxo refogado

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Carne moída refogada (Acém moído, 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 e Cenoura (*Arroz integral, Peito de Frango^Re 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 Pre Escolar e Ensino Especial, substituir Filé de Tilápia por Peito de Frango.** Cardápio sujeito a alterações.

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%	29,25	31%	9,80
	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%	28,40	28%	10,47
	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%	28,49	30%	9,97
	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%	28,80	31%	13,41
	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

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.

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pre escolar , Ensino Especial e 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; 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
- 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