

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

04 Refeições: Pré Escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio

| 1ª Semana | Segunda-feira 31/07 | Terça-feira 01/08 | Quarta-feira 02/08 | Quinta-feira 03/08 | Sexta-feira 04/08 |
|---|---|---|---|--|--|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz com Manteiga ^R + Leite | Canjica com Leite (Leite) + Banana nanica | *Biscoito integral Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta) + Mamão picado ½ pc | Cuscuz com Queijo ^R ralado (Queijo muçarela) + Abacaxi em fatias ½ pc com Leite em pó ½ pc | *Biscoito integral Vitamina de Morango (Leite, Fruta) + Mamão picado ½ pc |
| ALMOÇO Horário: 11:30 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 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, Manjerição, Salsa) | Galinhada (Peito de Frango, *Arroz integral , Colorau) Feijão cozido Salada de Alface com Cenoura crua ralada |
| LANCHE Horário: 14h e 14:30. | *Biscoito integral | Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc) | Melão em fatias | Tangerina | Melancia em fatias |
| JANTAR Horário: 15:30 e 16:30. | Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido | Farofa de Ovos com Cebola e Açafrão (Farinha de mandioca) *Arroz integral cozido Tomate picado Banana nanica | Escondidinho Frango com Batata doce (Peito de Frango Colorau) *Arroz integral cozido | Peito de Frango ao molho branco (Peito de Frango desfiado, Amido, Leite ½ pc) *Arroz integral cozido Cenoura refogada | Paleta suína refogada com Cebola e Pimentão *Arroz integral cozido Feijão cozido Acelga em tiras |

Observação: Reservar 1 pc de Batata doce, **1pc de Couve - congelada, ½ pc de Banana nanica – congelada** e 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 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

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

04 Refeições: Pré Escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio

| 2ª Semana | Segunda-feira 07/08 | Terça-feira 08/08 | Quarta-feira 09/08 | Quinta-feira 10/08 | Sexta-feira 11/08 |
|---|--|---|--|---|---|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | *Biscoito integral Vitamina de Banana nanica ^R (Leite, Fruta) | Cuscuz com Manteiga ^R + Leite + Abacaxi picado ½ pc | *Biscoito integral Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta) + Abacaxi picado ½ pc | Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) + Banana nanica picada com Leite em pó ½ pc | Salada de Frutas com Leite em pó 1 pc e Aveia em flocos (Banana nanica + Maça + Mamão) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Carne moída refogada (Acém moído) *Macarrão integral ao molho com Couve (Extrato de tomate) Batata doce corada | Peito de Frango cozido com Açafrão e Manjeriçã *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Beterraba com Tomate | Farofa de Ovos (Ovo, Farinha de mandioca, Colorau) *Arroz integral cozido com Brócolis Feijão cozido Cenoura refogada | Iscas 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 (Cebolinha, Salsa) |
| LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30. | *Biscoito integral | Tangerina | Banana nanica | Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Melão ½ pc) | Melão em fatias |
| LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30. | Iscas de Peito de Frango refogadas *Arroz integral cozido Purê de Abóbora Beterraba cozida | Farofa de Ovos com Couve (Farinha de mandioca, Açafrão) *Arroz integral cozido Feijão cozido | Filé de Tilápia ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) *Arroz integral cozido Alface picada com Hortelã Banana nanica assada | Canja (* Arroz integral , Peito de Frango desfiado, Cenoura, Colorau) | Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate, Ervas - Cebolinha, Coentro, Salsa) *Arroz integral cozido Batata doce assada |

Observação: Reservar 1pc de Abobrinha (refrigerada), 1pc de Inhame e 1pc de Abóbora, 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 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

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

04 Refeições: Pré Escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio

| 3ª Semana | Segunda-feira 14/08 | Terça-feira 15/08 | Quarta-feira 16/08 | Quinta-feira 17/08 | Sexta-feira 18/08 |
|--|--|--|---|---|---|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz com Manteiga ^R + Leite | *Biscoito integral Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta) + Melão picado ½ pc | Salada de Frutas com Leite em pó 1pc e Aveia em flocos (Banana nanica +, Maça + Mamão) | Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) + Banana nanica picada com Leite em pó ½ pc | *Biscoito integral Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta) + Abacaxi picado ½ pc |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Peito de Frango ao molho com Inhame (Extrato de tomate) *Macarrão integral ao alho e óleo Abobrinha refogada | Galinhada (*Arroz integral , Peito de Frango, Açafraão) 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 | Filé de Tilápia assado (Colorau) *Arroz integral cozido Feijão cozido Creme de Espinafre (Amido e Leite ½ pc) |
| LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30. | *Biscoito integral | Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc) | Melão em fatias | Melancia em fatias | Mamão picado |
| LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30. | Carne moída refogada (Acém moído, Colorau) *Arroz integral cozido Abóbora refogada Repolho roxo em tiras | Ovos mexidos com Tomate e Cebola e Manjericão *Arroz integral cozido Banana nanica selada/corada | Isclas de Peito de Frango ^R aceboladas *Macarrão integral ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) Beterraba cozida | Peito de Frango refogado com Pimentão *Arroz integral cozido Feijão cozido Batata doce com casca corada | Peito de Frango em cubos ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) |

Observação: Reservar a Couve e os Talos para uso em 17/08. E Reservar o Espinafre para o dia 18/08. Reservar 1pc de Cenoura, Repolho roxo, 1 pc de Cebola e 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 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

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

04 Refeições: Pré Escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio

| 4ª Semana | Segunda-feira 21/08 | Terça-feira 22/08 | Quarta-feira 23/08 | Quinta-feira 24/08 | Sexta-feira 25/08 |
|---|--|--|---|--|--|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz com Manteiga ^R + Leite | *Biscoito integral Vitamina de Morango (Leite, Fruta) + Melão picado ½ pc | Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) + Abacaxi picado com Leite em pó ½ pc | Salada de Frutas com Leite em pó 1pc e Aveia em flocos (Banana prata + Mamão + Maçã) | *Biscoito integral Vitamina de Morango (Leite, Fruta) + Banana prata |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Carne moída refogada (Acém moído, Cebola, Colorau) *Macarrão integral ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) Salada de Cenoura crua com Repolho roxo ralados | Peito de Frango refogado *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 Manjericão | Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Feijão cozido Abóbora refogada com Ervas (Cebolinha, Coentro e Salsa) Repolho roxo picado | Paleta suína em cubos refogada (Cebola, Colorau) *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Tomate, Cebola e Pimentão em cubos |
| LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30. | *Biscoito integral | Banana prata | Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Morango) | Melão em fatias | Frutas picadas (Melão ½ pc + Morango) |
| LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30. | Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Abóbora cozida Farofa de Couve (Farinha de mandioca) | Omelete de forno (Ovo, Amido, Leite ½ pc, Tomate, Cebola, Cebolinha, Coentro) *Arroz integral cozido Feijão cozido | Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora *Arroz integral cozido Brócolis cozido a vapor | Carne moída refogada com Pimentão e Colorau (Acém moído) *Arroz integral cozido Alface picado com Hortelã | Galinhada (Arroz, Peito de Frango, Cenoura e Açafrão) *Arroz integral cozido Banana prata |

Observação: Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Acelga e **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 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 – 4º DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

04 Refeições: Pré Escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio

| 5ª Semana | Segunda-feira 28/08 | Terça-feira 29/08 | Quarta-feira 30/08 | Quinta-feira 31/08 | Sexta-feira 01/09 |
|---|---|---|---|---|---|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz com Manteiga ^R + Leite | *Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta) + Morango | Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) + Morango com Leite em pó ½ pc | Salada de Frutas com Leite em pó 1pc e Aveia em flocos (Maçã + Banana prata + Morango) | *Biscoito integral Vitamina de Morango (Leite, Fruta) + Abacaxi picado ½ pc |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Leite ½ pc, Amido, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Batata doce com casca corada Acelga picada | Carne moída cozida com Cenoura e Colorau (Acém moído) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão cozido Couve refogada | Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Couve-flor com Tomate e Manjeriçã | Galinhada (*Arroz integral , Peito de Frango, com Colorau) Feijão cozido Salada de Couve-flor com Brócolis cozidos a vapor | Paleta Suína cozida e refogada com Açafrão e Pimentão *Arroz integral cozido Feijão cozido Abóbora cozida Alface picada |
| LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30. | *Biscoito integral | Melão em fatias | Frutas picadas (Banana prata ½ pc + Abacaxi ½ pc) | Melancia em fatias | Mamão picado |
| LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30. | Carne moída ao molho com Batata inglesa (Acém moído, Extrato de tomate) *Macarrão integral ao alho e óleo com Couve | *Arroz integral com Ovos mexidos, Tomate e Manjeriçã Acelga em tiras Banana prata | Iscas de Paleta Suína refogada com Colorau e Cebola *Arroz integral cozido Cenoura crua ralada | Peito de Frango desfiado ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) *Arroz integral cozido Repolho Roxo em tiras | Peito de Frango em cubos cozido com Açafrão *Arroz integral cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) |

Observação: Reservar 1pc de Morango, 1pc de Batata inglesa, 1pc de Vagem e 1pc de Batata doce, Cebola para a próxima semana. Seguir as orientações previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola. Observar a adição de óleo ou azeite nas preparações: preparações com molho branco, ovo, coxa e sobrecoxa de frango e paleta suína adicionar 3 ml; nas preparações com peito de frango e filé de tilápia adicionar 5ml e nas preparações como cuscuz e ovo ou cuscuz e frango adicionar 2 ml. **Na Modalidade 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

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

04 Refeições: Pré Escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio

| 6ª Semana | Segunda-feira 04/09 | Terça-feira 05/09 | Quarta-feira 06/09 | Quinta-feira 07/09 | Sexta-feira 08/09 |
|---|--|--|--|--|-------------------------|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz + Vitamina de Morango (Leite, Fruta) | *Biscoito integral Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta) + Abacaxi picado ½ pc | *Biscoito integral Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta) + Abacaxi picado ½ pc | FERIADO DIA DA INDENDÊNCIA DO BRAIL | DIA LETIVO MÓVEL |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Ovos mexidos *Arroz integral cozido Batata inglesa ao molho (Extrato de tomate) Vagem refogada | *Macarrão integral ao molho com Peito de Frango em Pouch (Extrato de tomate) Feijão cozido Batata doce corada Couve refogada | Carne moída refogada (Acém moído) *Arroz integral cozido com Açafrão Tomate picado | | |
| LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30. | *Biscoito integral | Melão em fatias | Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica ½ pc) | | |
| LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30. | Carne moída ^R ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Batata doce com casca cozida | Ovos mexidos com Tomate *Arroz integral cozido Melão em fatias | Peito de Frango em Pouch ao molho de tomate (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Beterraba cozida | | |

Observação: Reservar 1pc de Inhame, 1pc de Beterraba e 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 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

04 Refeições: Pré Escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio

| 7ª Semana | Segunda-feira 11/09 | Terça-feira 12/09 | Quarta-feira 13/09 | Quinta-feira 14/09 | Sexta-feira 15/09 |
|--|---|---|--|--|---|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz com Manteiga ^R + Leite | *Biscoito integral Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta) + Melão em fatias ½ pc | Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) + Abacaxi picado com Leite em pó ½ pc | Canjica (Leite) + Banana prata | *Biscoito integral Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta) + Melão picado ½ pc |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Iscas de Peito de Frango ^R aceboladas *Arroz integral cozido Feijão 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 acebolado *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 |
| LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30. | *Biscoito integral | Frutas picadas (Abacaxi ½ pc+Maçã ½ pc) | Frutas picadas (Melão ½ pc + Morango) | Melancia em fatias | Maçã |
| LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30. | Bobó de Carne moída ^R com Abóbora (Acém moído) *Arroz integral cozido | Peito de Frango ^R ao molho branco com Brócolis (Leite ½ pc, Amido) *Arroz integral cozido Cenoura refogada | Paleta suína cozida e refogada com Colorau *Arroz integral cozido Feijão cozido Tomate picado com Ervas (Coentro, Salsa e Hortelã) Banana prata | Filé de Tilápia ao molho com Pimentão e Cebola (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Pirão de Peixe (Farinha de mandioca, Caldo do peixe) Alface em tiras | Galinhada (Arroz, Peito de Frango ^R , Açafrão) *Arroz integral cozido Batata doce com casca cozida |

Observação: Reservar a Couve para uso em 15/09. Reservar 1pc de Batata inglesa, 1pc de Acelga e 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 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

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 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 | 876,52 | 125,37 | 51% | 34,23 | 14% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 983,17 | 142,65 | 52% | 39,60 | 15% | 29,08 | 27% | 11,95 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 1194,51 | 177,18 | 53% | 48,68 | 15% | 32,69 | 25% | 14,58 | |
| EM | 16-18 anos | 1194,51 | 177,18 | 53% | 48,68 | 15% | 32,69 | 25% | 14,58 | |
| 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 | 942,74 | 135,66 | 52% | 38,19 | 15% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 1052,70 | 153,47 | 52% | 43,89 | 15% | 30,40 | 26% | 12,83 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 1261,79 | 187,29 | 53% | 53,23 | 15% | 33,91 | 24% | 15,38 | |
| EM | 16-18 anos | 1261,79 | 187,29 | 53% | 53,23 | 15% | 33,91 | 24% | 15,38 | |
| 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 | 887,09 | 120,27 | 49% | 36,67 | 15% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 991,69 | 136,45 | 50% | 42,21 | 15% | 31,37 | 28% | 13,08 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 1201,35 | 169,08 | 51% | 51,77 | 16% | 35,34 | 26% | 16,12 | |
| EM | 16-18 anos | 1201,35 | 169,08 | 51% | 51,77 | 16% | 35,34 | 26% | 16,12 | |
| 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 | 868,21 | 118,43 | 49% | 36,55 | 15% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 961,30 | 132,33 | 50% | 41,79 | 16% | 30,76 | 29% | 15,70 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 1169,99 | 166,21 | 51% | 51,09 | 16% | 34,28 | 26% | 19,04 | |
| EM | 16-18 anos | 1169,99 | 166,21 | 51% | 51,09 | 16% | 34,28 | 26% | 19,04 | |

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

| 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 | 853,46 | 120,98 | 51% | 33,54 | 14% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 948,65 | 135,89 | 52% | 38,26 | 15% | 28,78 | 27% | 15,64 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 918,54 | 133,82 | 52% | 38,27 | 15% | 26,26 | 26% | 15,95 | |
| EM | 16-18 anos | 918,54 | 133,82 | 52% | 38,27 | 15% | 26,26 | 26% | 15,95 | |
| 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 | 791,47 | 117,42 | 53% | 30,29 | 14% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 884,58 | 132,05 | 54% | 35,17 | 14% | 25,28 | 26% | 13,29 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 1087,68 | 168,83 | 56% | 41,97 | 14% | 28,25 | 23% | 16,69 | |
| EM | 16-18 anos | 1087,68 | 168,83 | 56% | 41,97 | 14% | 28,25 | 23% | 16,69 | |
| 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 | 892,51 | 125,92 | 51% | 37,44 | 15% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 1001,05 | 142,39 | 51% | 43,53 | 16% | 30,04 | 27% | 16,09 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 1182,13 | 168,86 | 51% | 53,35 | 16% | 33,63 | 26% | 19,15 | |
| EM | 16-18 anos | 1182,13 | 168,86 | 51% | 53,35 | 16% | 33,63 | 26% | 19,15 | |

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.

04 Refeições: Pré Escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio

OBSERVAÇÕES GERAIS

- 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.
- **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 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