

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**

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

EF1	CHO: 120 – 130g				
EF2, EM e EJA	CHO: 130 – 140g				
1ª Semana	Segunda-feira 22/05	Terça-feira 23/05	Quarta-feira 24/05	Quinta-feira 25/05	Sexta-feira 26/05
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz ½ pc com Manteiga <sup>R</sup> + Leite	*Biscoito integral ½ pc Suco de Maracujá (Fruta 1 pc) + Banana prata 1pc	Canjica ½ pc (Leite) + Mamão ½ pc	Cuscuz ½ pc com Queijo <sup>R</sup> ralado (Queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	*Biscoito integral ½ pc Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Galinhada (*Arroz integral, Peito de Frango) Abóbora 2pc cozida Beterraba 2pc crua ralada	Carne moída cozida com Batata doce (Acém moído) *Arroz integral cozido Salada crua de Cenoura com Couve em tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Macarrão integral ao molho com Manjerição (Extrato de tomate) Salada de Beterraba com Pepino em fatias e Limão	Filé de Tilápia desfiado e refogado com Ervas (Cebolinha, Coentro, Salsa) *Arroz integral ½ pc cozido Legumes gratinados (Batata, Cenoura, Leite ½ pc, Amido)	Isclas de Paleta suína aceboladas com Limão *Arroz integral ½ pc cozido Feijão cozido Abóbora refogada Repolho verde em tiras
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	*Biscoito integral	Abacaxi picado	Melão em fatias	Melancia em fatias	Tangerina
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate ½ pc) *Arroz integral cozido Salada de Cenoura 2pc com Repolho verde 2pc	Galinhada (*Arroz integral, Peito de Frango) Pepino 2pc com casca picado Banana prata 1pc	Paleta suína em cubos cozida e refogada com Limão *Arroz integral Couve 2pc refogada Abóbora cozida 2pc	Isclas de Peito de Frango aceboladas * Macarrão integral ½ pc ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Cenoura crua ralada 2pc	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce e Manjerição *Arroz integral

Observação: Reservar 1 pc de Banana prata, 1pc de Inhame, 1 pc de Abóbora e 1pc de Beterraba, 1 pc de Repolho verde 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. 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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

EF1	CHO: 120 – 130g				
EF2, EM e EJA	CHO: 130 – 140g				
2ª Semana	Segunda-feira 29/05	Terça-feira 30/05	Quarta-feira 31/05	Quinta-feira 01/06	Sexta-feira 02/06
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	*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 Abacate (Leite, Fruta 1 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, Banana nanica ½ pc, Melão ½ pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 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, Manjerição e Salsa) *Arroz integral cozido Batata doce corada Couve refogada	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate ½ pc) *Macarrão integral ao alho e óleo Legumes cozido a vapor: Batata 2pc, Cenoura 2pc	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 Salada de Cenoura ralada com Pepino em fatias e molho de Limão com Hortelã
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	*Biscoito integral	Melão picado	Tangerina	Mamão em pedaços	Maça
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém moído) * Macarrão integral ao alho e óleo Beterraba cozida 2pc Repolho verde ralado 2pc	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Leite ½ pc, Amido, Extrato de tomate ½ pc) *Arroz integral ½ pc Beterraba cozida 2pc	Galinhada (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango) Acelga em tiras 2pc Melão em fatias ½ pc	Caldo de Peito de Frango desfiado com Abóbora 2pc e Couve 2pc *Arroz integral	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate ½ pc, Pimentão) *Arroz integral Batata doce com casca assada

Observação: Reservar 1 pc de Couve congelada para o uso em 01/06. Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Inhame e 1pc de Limão e 1pc de Cenoura, 1 pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira. Reservar Temperos naturais - Cebolinha, Coentro e Salsa e Manjerição (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; 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

Julienne 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**

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

EF1	CHO: 120 – 130g				
EF2, EM e EJA	CHO: 130 – 140g				
3ª Semana	Segunda-feira 05/06	Terça-feira 06/06	Quarta-feira 07/06	Quinta-feira 08/06	Sexta-feira 09/06
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz (½ pc) + Leite + Maçã ½ pc	*Biscoito integral ½ pc Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc)	*Biscoito integral ½ pc Suco de Maracujá (Fruta 1pc) + Melancia em fatias	<b>RECESSO ESCOLAR</b>  (Corpus Christi)	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>  (Corpus Christi)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída cozida com Inhame (Acém moído) *Arroz integral ½ pc cozido Purê de Abóbora	Paleta suína cozida e refogada com Limão *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Abóbora 2pc cozida Couve 2pc refogada	Frango desfiado com Cenoura 2pc ralada ao molho branco (Peito de Frango Pouch, Amido e Leite ½ pc) *Arroz integral ½ pc cozido Pepino 2pc com casca em fatias		
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	*Biscoito integral	Abacaxi em fatias	Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Melão ½ pc)		
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Canja de Frango com Legumes (*Arroz integral, Peito de Frango desfiado, Cenoura 2pc, Repolho verde 2pc)	Ovos mexidos *Macarrão integral ao molho com Manjerição (Extrato de tomate) Beterraba cozida 2pc + Banana nanica ½ pc	Carne moída refogada (Acém moído) *Arroz integral Creme Abóbora 2pc (Leite ½ pc)		

Observação: Reservar 1pc de Inhame, 1 pc de Beterraba e 1pc de Batata doce, 1pc de Cenoura 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. 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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

EF1	CHO: 120 – 130g				
EF2, EM e EJA	CHO: 130 – 140g				
4ª Semana	Segunda-feira 12/06	Terça-feira 13/06	Quarta-feira 14/06	Quinta-feira 15/06	Sexta-feira 16/06
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz (½ pc) com Manteiga <sup>R</sup> + Leite	<b>*Biscoito Integral ½ pc</b> + Leite + Tangerina	Cuscuz ½ pc com Queijo <sup>R</sup> (Queijo muçarela) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Limão, Hortelã)	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 Abacate (Leite, Fruta 1 pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída <sup>R</sup> refogada (Acém moído) <b>*Arroz integral</b> cozido Purê de Inhame Beterraba cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Batata (Extrato de tomate ½ pc) <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo com Brócolis	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango <sup>R</sup> , Amido e Leite ½ pc, Extrato de tomate ½ pc) <b>*Arroz integral ½ pc</b> cozido Abobrinha refogada com Cenoura	Paleta suína em cubos acebolada <b>*Arroz integral ½ pc</b> cozido Feijão cozido com Abóbora Salada de Alface com Tomate	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame 2pc <b>*Arroz integral</b> cozido Vagem refogada 2pc
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	<b>*Biscoito integral</b>	Maçã	Melão em fatias	Tangerina	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Sopa de <b>*Macarrão integral</b> com Peito de Frango e Legumes (Peito de Frango em Pouch, Extrato de tomate, Batata doce, Cenoura 2pc)	Peito de Frango <sup>R</sup> em cubos ao molho (Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Couve refogada	Galinhada ( <b>*Arroz integral</b> , Coxa e sobrecoxa de Frango) Salada de Tomate 2pc em rodelas com Pimentão 2pc e Cebola Banana prata 1pc	Canja de Frango ( <b>*Arroz integral</b> , Peito de Frango <sup>R</sup> desfiado, Cenoura 2pc, Repolho verde 2pc)	Filé de Tilápia ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) <b>*Arroz integral ½ pc</b> Alface 2pc em tiras com Hortelã e Limão

Observação: Reservar 1pc de Couve-flor, 1pc de Beterraba, 1pc de Cebola (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 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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

EF1	CHO: 120 – 130g				
EF2, EM e EJA	CHO: 130 – 140g				
5ª Semana	Segunda-feira 19/06	Terça-feira 20/06	Quarta-feira 21/06	Quinta-feira 22/06	Sexta-feira 23/06
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	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 Abacate (Leite, Fruta 1pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 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 2pc cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarronada com Queijo <sup>R</sup> e Manjeriçã ( <b>*Macarrão integral</b> Extrato de tomate) Salada de Acelga 2pc com Tomate 2pc	Filé de Tilápia assado 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
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	<b>*Biscoito integral</b>	Maçã	Abacaxi picado	Melancia em fatias	Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Melão ½)
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém moído) <b>*Arroz integral</b> cozido Batata doce com casca cozida a vapor	Ovos mexidos Banana nanica assada e gratinada ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) <b>*Arroz integral ½ pc</b> Pepino 2pc com casca em fatias	Paleta Suína <sup>R</sup> cozida e refogada com Limão <b>*Macarrão integral</b> ao molho com Manjeriçã (Extrato de tomate) Cenoura cozida 2pc	Galinhada ( <b>*Arroz integral</b> , Peito de Frango) Batata doce com casca corada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas <b>*Arroz integral</b> Salada de Abóbora 2pc em cubos cozida 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 e 1pc de Beterraba, 1pc de Acelga 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

Juliane 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**

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

Contagem de Carboidrato por refeição/dia - Média

EF1	CHO: 120 – 130g				
EF2, EM e EJA	CHO: 130 – 140g				
6ª Semana	Segunda-feira 26/06	Terça-feira 27/06	Quarta-feira 28/06	Quinta-feira 29/06	Sexta-feira 30/06
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz ( ½ pc) com Manteiga <sup>R</sup> + Leite + Abacaxi ½ pc	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Tangerina	Cuscuz com Queijo <sup>R</sup> (Queijo muçarela) Suco Verde (Melão ½ pc, Limão, Hortelã, Açúcar)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi 1pc, Abacate 1pc, Banana prata 2pc)	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Iscas 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) Salada de Cenoura com Vagem	Paleta suína cozida e refogada com Limão <b>*Arroz integral</b> cozido Abóbora cozida Salada de Alface 2pc com Tomate 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 refogada 2pc
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	<b>*Biscoito integral</b>	Tangerina	Abacaxi em fatias	Maçã	Melão picado
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém moído) <b>*Arroz integral</b> Salada de Beterraba 2pc com Acelga 2pc ralados	Sopa de Frango com Legumes ( <b>*Macarrão integral</b> , Peito de Frango desfiado, Extrato de tomate, Cenoura 2pc, Couve 2pc)	Galinhada ( <b>*Arroz integral</b> , Coxa e sobrecoxa de Frango) Salada de Tomate 2pc em cubos, Pimentão 2pc, Cebola e Limão Banana nanica ½ pc	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Amido, Leite ⅓) <b>*Arroz integral ½ pc</b> Alface 2pc picado	Paleta suína cozida e refogada com Limão e Cebola <b>*Arroz integral</b> Salada de Abóbora 2pc cozida com Repolho verde 2pc em tiras

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

**04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio**

7ª Semana	Segunda-feira 03/07	Terça-feira 04/07	Quarta-feira 05/07	Quinta-feira 06/07	Sexta-feira 07/07
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	<p><b>Período de 03/07 a 11/07/2023</b></p> <p>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.</p> <p>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 <b>pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 01/2021 – SEE/SUAG/DIAE/GPEA (066695935).</b></p>				
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.					
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.					
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.					

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª 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
				EF 01	6- 10 anos	883,30	125,75	51%	43,40	18%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	970,18	137,00	51%	48,83	18%	25,03	23%	11,95
	<b>EM</b>	16-18 anos	970,18	137,00	51%	48,83	18%	25,03	23%	11,95
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
				EF 01	6- 10 anos	901,35	125,99	50%	45,20	18%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	984,79	136,37	50%	50,72	19%	26,25	24%	12,32
	<b>EM</b>	16-18 anos	984,79	136,37	50%	50,72	19%	26,25	24%	12,32
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
				EF 01	6- 10 anos	836,35	126,42	54%	39,22	17%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	902,16	136,69	55%	42,95	17%	21,19	21%	12,94
	<b>EM</b>	16-18 anos	902,16	136,69	55%	42,95	17%	21,19	21%	12,94
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
				EF 01	6- 10 anos	885,23	125,36	51%	42,80	17%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	973,93	136,53	50%	48,25	18%	25,61	24%	12,13
	<b>EM</b>	16-18 anos	973,93	136,53	50%	48,25	18%	25,61	24%	12,13
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)

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913



Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	g		%		g		%	
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	887,68	127,35	52%	42,28	17%	23,11	23%	11,60	
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	977,26	139,58	51%	47,47	17%	25,00	23%	12,53	
	<b>EM</b>	16-18 anos	977,26	139,58	51%	47,47	17%	25,00	23%	12,53	
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	890,99	126,25	51%	43,79	18%	23,96	24%	11,46	
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	979,31	137,74	51%	49,31	18%	25,90	24%	12,29	
	<b>EM</b>	16-18 anos	979,31	137,74	51%	49,31	18%	25,90	24%	12,29	
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	
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	0,00	0,00		0,00		0,00		0,00	
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	0,00	0,00		0,00		0,00		0,00	
	<b>EM</b>	16-18 anos	0,00	0,00		0,00		0,00		0,00	

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

04 Refeições: 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.
- 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).
- **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.**
- **Amido:** Amido de milho.
- **Leite:** Per capita para molhos reduzido de meio (½) para um terço (⅓).
- **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.**
- 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.
- **Para sugestões de novas preparações que tenham boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar a sugestão para a 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