

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

1ª Semana		Segunda-feira 18/09	Terça-feira 19/09	Quarta-feira 20/09	Quinta-feira 21/09	Sexta-feira 22/09
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> Leite	Canjica com Leite + Banana nanica	<b>*Pão integral</b> com Peito de Frango desfiado e cozido (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta 1pc)	Cuscuz com Queijo muçarela <sup>R</sup> Suco de Abacaxi (Fruta 1pc)	<b>*Pão integral</b> com Peito de Frango desfiado e refogado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta 1pc)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Galinhada (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas <b>*Arroz integral</b> cozido Tutu de Feijão com Colorau (Farinha de mandioca)	Carne moída refogada (Acém moído) <b>*Macarrão integral</b> ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Melão picado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata e Colorau <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Melancia fatiada	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) <b>ou</b> Peito de Frango (Pré/EE) ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido

Observação: **As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.** Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações. **Reservar 1 pc de Batata inglesa (Integral) para a próxima segunda-feira. FILÉ DE TILÁPIA somente para o Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino de Jovens e Adultos. PEITO DE FRANGO para o Pré-escolar e Ensino Especial. Ofertar Farelo de Aveia em dias que não há previsão de hortifrutis nas preparações.** Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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	592,81	77,58	47%	24,54	15%
EF 01	6- 10 anos	690,22	91,74	48%	29,91	16%	21,09	28%	7,92	
EF 02	11-15 anos	831,65	111,69	48%	37,14	16%	23,70	26%	9,84	
EM	16-18 anos	831,65	111,69	48%	37,14	16%	23,70	26%	9,84	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

2ª Semana		Segunda-feira 25/09	Terça-feira 26/09	Quarta-feira 27/09	Quinta-feira 28/09	Sexta-feira 29/09
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> Leite	Frutas picadas com Leite em pó (½ pc) (Maçã, Mamão 1 e ½ pc, Abacaxi ½ pc)	<b>*Pão integral</b> com Peito de Frango desfiado e refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta 1pc)	Cuscuz com Queijo muçarela <sup>R</sup> Suco de Abacaxi (Fruta 1pc) + Melão	<b>*Pão integral</b> com Peito de Frango cozido (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta 1pc)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	<b>*Arroz integral</b> com Ovos e Carne moída (Ovo, Acém moído ½ pc, Cebola, Açafraão) <b>*Arroz integral</b> cozido Batata inglesa refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas com Colorau <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido	Paleta suína refogada com Colorau <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho cremoso (Extrato de tomate, Amido) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido com Colorau

Observação: **As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.** Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações. **Ofertar Farelo de Aveia em dias que não há previsão de hortifrutis nas preparações.** Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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	548,91	70,85	46%	22,59	15%
EF 01	6- 10 anos	637,51	83,63	47%	27,33	15%	20,12	28%	7,48	
EF 02	11-15 anos	770,11	101,88	48%	34,01	16%	22,82	27%	9,17	
EM	16-18 anos	770,11	101,88	48%	34,01	16%	22,82	27%	9,17	

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

3ª Semana		Segunda-feira 02/10	Terça-feira 03/10	Quarta-feira 04/10	Quinta-feira 05/10	Sexta-feira 06/10
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> Leite	Canjica com Leite + Maçã	<b>*Pão integral</b> com Queijo muçarela <sup>R</sup> ralado Suco de Abacaxi (Fruta 1pc)	Cuscuz com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta 1pc)	<b>*Pão integral</b> com Peito de Frango desfiado e cozido (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta 1pc)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	<b>*Macarrão integral</b> ao molho com Carne moída e Ovos cozidos (Acém moída ½ pc, Ovo, Extrato de tomate)	Galinhada (* <b>Arroz integral</b> , Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Melão picado	Baião de Três (Acém moída, <b>*Arroz integral</b> , Feijão, Colorau)	Iscas de Paleta suína refogadas com Colorau e Cebola <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Banana nanica gratinada (Amido, Leite ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido com Colorau

Observação: **As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.** Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações. **Ofertar Farelo de Aveia em dias que não há previsão de hortifrutis nas preparações.** Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

3ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				<b>PE</b>	4-5 anos	576,09	73,80	46%	24,36	15%
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	673,75	87,96	47%	29,79	16%	21,14	28%	7,83	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	806,80	107,31	48%	36,28	16%	23,53	26%	9,72	
<b>EM</b>	16-18 anos	806,80	107,31	48%	36,28	16%	23,53	26%	9,72	

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

4ª Semana		Segunda-feira 09/10	Terça-feira 10/10	Quarta-feira 11/10	Quinta-feira 12/10	Sexta-feira 13/10
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz Leite	Frutas picadas com Leite em pó (½ pc) (Melão, Banana nanica, Abacaxi ½ pc e Maçã ½ pc)	Cuscuz com Queijo muçarela R Suco de Abacaxi (Fruta 1pc)	<b>FERIADO NACIONAL (DIA DE NOSSA SENHORA APARECIDA)</b>	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>
	A L M O Ç O	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Omelete de forno com Carne (Ovo, Acém moído ½ pc, Amido, Colorau) <b>*Arroz integral cozido</b>	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, <b>*Arroz integral</b> , Açafrão) Feijão cozido Salada de Beterraba e Repolho verde ralados		

Observação: **As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.** Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações. **Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Cenoura (Integral) para a próxima semana. Ofertar Farelo de Aveia em dias que não há previsão de hortifrutis nas preparações.** Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada escola. Cardápio sujeito a alterações.

4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				<b>PE</b>	4-5 anos	514,86	71,56	50%	19,88	14%
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	584,20	82,49	51%	23,06	14%	18,13	28%	6,33	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	699,42	99,07	51%	28,17	14%	20,81	27%	7,35	
<b>EM</b>	16-18 anos	699,42	99,07	51%	28,17	14%	20,81	27%	7,35	

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

5ª Semana		Segunda-feira 16/10	Terça-feira 17/10	Quarta-feira 18/10	Quinta-feira 19/10	Sexta-feira 20/10
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> Leite	Canjica com Leite + Mamão picado com <b>*Aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Queijo muçarela <sup>R</sup> ralado Suco de Goiaba (Fruta 1pc)	Salada de Frutas com Leite em pó (½ pc) (Melão 1pc, Abacaxi 1pc, Banana prata 1pc)	<b>*Pão integral</b> com Peito de Frango desfiado e refogado (½ pc) Suco de Goiaba (Fruta 1pc)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Peito de Frango ao molho (Amido) Batata doce corada <b>*Arroz integral</b> cozido Cenoura crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> refogadas <b>*Macarrão integral</b> ao molho com Manjerição (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho verde com Cenoura ralada	Paleta suína refogada com Açafrão <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão Tropeiro (Feijão, Couve, Farinha de mandioca) Beterraba crua ralada	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) <b>ou</b> Peito de Frango (Pré/EE) assado com Batata doce, Pimentão e Tomate <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> , <b>*Arroz integral</b> , Açafrão) Feijão cozido Abóbora refogada Chuchu cozido

Observação: **As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.** Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações. **Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Pepino (Integral) para a próxima semana.** **FILÉ DE TILÁPIA somente para o Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino de Jovens e Adultos.** **PEITO DE FRANGO para o Pré-escolar e Ensino Especial.** **Ofertar Farelo de Aveia em dias que não há previsão de hortifrutis nas preparações.** Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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	565,31	76,18	49%	23,10	15%
EF 01	6- 10 anos	652,52	88,86	49%	27,87	15%	19,52	27%	12,22	
EF 02	11-15 anos	786,08	107,58	49%	35,03	16%	21,93	25%	14,07	
EM	16-18 anos	786,08	107,58	49%	35,03	16%	21,93	25%	14,07	

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

6ª Semana		Segunda-feira 23/10	Terça-feira 24/10	Quarta-feira 25/10	Quinta-feira 26/10	Sexta-feira 27/10
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> Leite	Canjica com Leite + Frutas picadas (Abacaxi 1pc + Mamão 1pc)	<b>*Pão integral</b> com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco Verde (Abacaxi 1pc, Hortelã)	Cuscuz com Queijo muçarela <sup>R</sup> Suco de Goiaba (Fruta 1pc) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Banana nanica ½ pc)	<b>*Pão integral</b> com Peito de Frango cozido (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta 1pc)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Carne moída refogada com Batata doce e Colorau (Acém moído) <b>*Arroz integral</b> cozido Pepino picado	Galinhada com Couve <b>(*Arroz integral</b> , Peito de Frango, Açafraão) Feijão cozido Beterraba cozida Melão em fatias	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) <b>*Arroz integral</b> cozido com Cenoura e Carne (Acém moído ½ pc, Colorau) Feijão cozido Repolho roxo picado	Paleta Suína ao molho (Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Batata doce com casca cozida Pepino picado	Peito de Frango ao molho branco com Ervas (Amido, Leite ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido com Abóbora Tomate picado

**Observação:** As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio. Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações. Reservar 1 pc de Batata inglesa (Integral) para a próxima segunda-feira. Reservar 1pc de Cenoura, 1 pc de Chuchu (Integral) para a próxima segunda-feira. Ofertar Farelo de Aveia em dias que não há previsão de hortifrutis nas preparações. Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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	622,33	86,43	50%	26,23	15%
EF 01	6- 10 anos	715,98	100,09	50%	31,78	16%	20,83	26%	10,81	
EF 02	11-15 anos	846,62	120,70	51%	38,25	16%	22,70	24%	12,65	
EM	16-18 anos	846,62	120,70	51%	38,25	16%	22,70	24%	12,65	

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

**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).

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

7ª Semana		Segunda-feira 30/10	Terça-feira 31/10	Quarta-feira 01/11	Quinta-feira 02/11	Sexta-feira 03/11
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz Leite	Frutas picadas com Leite em pó (½ pc) (Abacaxi 1pc, Banana nanica 1pc, Melão 1pc)	Cuscuz com Queijo muçarela <sup>R</sup> Suco de Goiaba (Fruta 1pc)	<b>FERIADO NACIONAL (FINADOS)</b>	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Salada de Cenoura e Chuchu cozidos	Iscas de Paleta suína refogadas com Colorau e Cebola <b>*Arroz integral</b> cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Batata doce com casca corada Couve crua em tiras	Baião de Três (* <b>Arroz integral</b> , Ovos, Acém moída ½ pc, Açafrão) Feijão cozido Abóbora cozida Repolho verde refogado		

Observação: **As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.** Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações. **Reservar 1 pc de Batata inglesa (Integral) para a próxima segunda-feira. Reservar 1pc de Chuchu, 1 pc de Pepino (Integral) e 1 pc de Abóbora, 1 pc de Repolho verde (Regular) para a próxima segunda-feira. Ofertar Farelo de Aveia em dias que não há previsão de hortifrutis nas preparações.** Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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	525,08	75,89	52%	21,19	15%
EF 01	6- 10 anos	593,11	86,82	53%	24,69	15%	17,46	27%	9,21	
EF 02	11-15 anos	701,43	104,39	54%	29,67	15%	19,38	25%	10,29	
EM	16-18 anos	701,43	104,39	54%	29,67	15%	19,38	25%	10,29	

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

**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).

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 18/09/2023 a 03/11/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 04/12/2023

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

OBSERVAÇÕES GERAIS **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

- 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.
- **Substitutos de gêneros pão, arroz, macarrão e açúcar:**
- Para o pão: Pão integral e Cuscuz. Marcas sugeridas: Pullman, Wickbold, Seven Boys OU farinha de milho flocada, da Alimentação Escolar.
- Para o açúcar: Preferencialmente somente retirar o açúcar. Caso seja necessário uso de adoçante, por motivo de aceitação do aluno, preferir os à base de estévia, sucralose ou eritritol, ou seguir a recomendação médica ou nutricional individualizada. Marcas sugeridas: Stevita, Linea, Finn.
- Para o Arroz branco/parboilizado: Arroz integral. Tipo 1. Marcas sugeridas: Camil; Tio João; Qualitá; Tio Urbano.
- Macarrão tradicional: Macarrão integral. Marcas sugeridas: Renata; Fusilli; Adria; Urbano; Barilla; De Massa Caseira.
- Farelo de Aveia: Nestle, Jasmine, Quacker, Native.
- 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).
- **\*Filé de Tilápia:** Substituir o gênero por **Peito de Frango** para a modalidade PRÉ-ESCOLAR e ENSINO ESPECIAL.
- **Amido:** Amido de milho e **Leite:** Per capita para molhos é de um terço (1/3).
- **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.**
- 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.
- **Temperos:** açafrão, colorau e ervas (salsa, coentro e cebolinha) podem estar descritos no cardápio ou utilizados conforme a realidade de cada escola.
- **Os gêneros (perceíveis e não perceíveis) que eventualmente tiveram reposição ou substituição na distribuição devem ser inseridos ao cardápio, conforme realidade de cada escola.** Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.
- **R:** Reserva de **Queijo** ou **Manteiga** ou **Carne** ou **Ovo** de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.
- Quando Frutas e Hortaliças estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior. Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo, será necessário higienizar, identificar e congelar ou resfriar para a semana seguinte.
- **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.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913



- As sugestões de receitas compõem o arquivo Caderno de Receitas atualizado e encaminhado a cada Distribuição.

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913