

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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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

1ª Semana		Segunda-feira 18/09	Terça-feira 19/09	Quarta-feira 20/09	Quinta-feira 21/09	Sexta-feira 22/09
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite	Canjica com Leite + Banana nanica	*Pão integral com Peito de Frango desfiado e cozido (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta 1pc)	Cuscuz com Queijo muçarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta 1pc)	*Pão integral com Peito de Frango desfiado e refogado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta 1pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Galinhada (*Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas *Arroz integral cozido Tutu de Feijão com Colorau (Farinha de mandioca)	Carne moída refogada (Acém moído) *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Melão picado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata e Colorau *Arroz integral cozido Feijão cozido Melancia fatiada	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango (Pré/EE) ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão cozido
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 Queijo muçarela ^R Leite + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Amido) *Arroz integral cozido Farofa de cebola (Farinha de mandioca)	*Pão integral com Ovos ^R mexidos Suco de Melão (Fruta 1pc) + Banana nanica	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Batata e Açafrão *Arroz integral 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.

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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

2ª Semana		Segunda-feira 25/09	Terça-feira 26/09	Quarta-feira 27/09	Quinta-feira 28/09	Sexta-feira 29/09
LANÇHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite	Frutas picadas com Leite em pó (½ pc) (Maçã, Mamão 1 e ½ pc, Abacaxi ½ pc)	*Pão integral com Peito de Frango desfiado e refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta 1pc)	Cuscuz com Queijo muçarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta 1pc) + Melão	*Pão integral com Peito de Frango cozido (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta 1pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	*Arroz integral com Ovos e Carne moída (Ovo, Acém moído ½ pc, Cebola, Açafraão) *Arroz integral cozido Batata inglesa refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas com Colorau *Arroz integral cozido Feijão cozido	Paleta suína refogada com Colorau *Arroz integral cozido Feijão cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho cremoso (Extrato de tomate, Amido) *Arroz integral cozido Feijão cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Arroz integral cozido Feijão cozido com Colorau
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) *Arroz integral cozido	Canjica com Leite + Banana nanica	Galinhada (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafraão)	*Pão integral com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta 1pc) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Paleta suína refogada com Cebola e Extrato de tomate *Arroz integral cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca)

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 em 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.

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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

3ª Semana		Segunda-feira 02/10	Terça-feira 03/10	Quarta-feira 04/10	Quinta-feira 05/10	Sexta-feira 06/10
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite	Canjica com Leite + Maçã	*Pão integral com Queijo muçarela ^R ralado Suco de Abacaxi (Fruta 1pc)	Cuscuz com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta 1pc)	*Pão integral com Peito de Frango desfiado e cozido (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta 1pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	*Macarrão integral ao molho com Carne moída e Ovos cozidos (Acém moída ½ pc, Ovo, Extrato de tomate)	Galinhada (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Melão picado	Baião de Três (Acém moída, *Arroz integral, Feijão, Colorau)	Isclas de Paleta suína refogadas com Colorau e Cebola *Arroz integral cozido Feijão cozido Banana nanica gratinada (Amido, Leite ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Arroz integral cozido Feijão cozido com Colorau

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Açafrão *Arroz integral cozido	Cuscuz Leite + Banana nanica	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Amido) *Arroz integral cozido Mamão picado (½ pc)	*Pão integral com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta 1pc)	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Feijão cozido Melão picado (½ pc)
--	--	---------------------------------------	---	--	---

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. **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 for ofertado 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.

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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

4ª Semana		Segunda-feira 09/10	Terça-feira 10/10	Quarta-feira 11/10	Quinta-feira 12/10	Sexta-feira 13/10
LANÇHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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)	FERIADO NACIONAL (DIA DE NOSSA SENHORA APARECIDA)	DIA LETIVO MÓVEL
	Horário: 11:45 e 12:30.	Omelete de forno com Carne (Ovo, Acém moído ½ pc, Amido, Colorau) *Arroz integral cozido	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, *Arroz integral , Açafrão) Feijão cozido Salada de Beterraba e Repolho verde ralados	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Feijão cozido com Abóbora Couve refogada		
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido	Canjica com Leite + Melão 2pc	Ovos mexidos *Arroz integral cozido Batata doce corada com Colorau Repolho roxo picado	FERIADO NACIONAL (DIA DE NOSSA SENHORA APARECIDA)	DIA LETIVO MÓVEL

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) e 1 pc de Abóbora e 1pc de Couve (Congelada) (Regular) para a próxima semana. Ofertar Farelo de Aveia em dias que não for ofertado 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.

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

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

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

5ª Semana		Segunda-feira 16/10	Terça-feira 17/10	Quarta-feira 18/10	Quinta-feira 19/10	Sexta-feira 20/10
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite	Canjica com Leite + Mamão picado	*Pão integral com Queijo muçarela ^R ralado Suco de Goiaba (Fruta 1pc)	Salada de Frutas com Leite em pó (½ pc) (Melão 1pc, Abacaxi 1pc, Banana prata 1pc)	*Pão integral com Peito de Frango desfiado e refogado (½ pc) Suco de Goiaba (Fruta 1pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango ao molho (Amido) Batata doce corada *Arroz integral cozido Cenoura crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango ^R refogadas *Macarrão integral ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho verde com Cenoura ralada	Paleta suína refogada com Açafrão *Arroz integral cozido Feijão Tropeiro (Feijão, Couve, Farinha de mandioca) Beterraba crua ralada	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango (Pré/EE) assado com Batata doce, Pimentão e Tomate *Arroz integral cozido Feijão cozido	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango ^R , *Arroz integral , Açafrão) Feijão cozido Abóbora refogada Chuchu cozido

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango ^R cozidas e refogadas *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Couve refogada Abóbora cozidas	Cuscuz com Queijo muçarela ^R Leite + Frutas picadas (Goiaba + Maçã ½ pc)	Galinhada cremosa (Coxa e sobrecoxa de Frango ^R , *Arroz integral , Colorau, Leite ½ pc, Amido) Pepino picado Abóbora refogada	*Pão integral com Peito de Frango ^R cozido com Açafrão (½ pc) Suco Verde (Abacaxi 1pc, Hortelã) + Banana nanica	Paleta suína refogada com Ervas *Arroz integral cozido Feijão cozido Purê de Batata doce Salada de Couve e Tomate picados
--	---	---	---	--	--

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) e 1 pc de Cenoura, 1 pc de Repolho roxo (Regular) 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 for ofertado 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.

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

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

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

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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite	Canjica com Leite + Frutas picadas (Abacaxi 1pc + Mamão 1pc)	*Pão integral com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco Verde (Abacaxi 1pc, Hortelã)	Cuscuz com Queijo muçarela ^R Suco de Goiaba (Fruta 1pc) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Banana nanica ½ pc)	*Pão integral com Peito de Frango cozido (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta 1pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída refogada com Batata doce e Colorau (Acém moído) *Arroz integral cozido Pepino picado	Galinhada com Couve (*Arroz integral , Peito de Frango, Açafrão) Feijão cozido Beterraba cozida Melão em fatias	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) *Arroz integral cozido com Cenoura e Carne (Acém moído ½ pc, Colorau) Feijão cozido Repolho roxo picado	Paleta Suína ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Feijão cozido Batata doce com casca cozida Pepino picado	Peito de Frango ao molho branco com Ervas (Amido, Leite ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão cozido com Abóbora Tomate picado
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Ovos mexidos *Arroz integral cozido Cenoura cozida Repolho roxo ralado	Cuscuz Leite + Frutas picadas (Goiaba + Maçã 1pc)	Peito de Frango cozido com Abóbora *Arroz integral cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Couve refogada	*Pão integral com Peito de Frango desfiado e refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta 1pc) + Mamão picado	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate, Amido) *Arroz integral cozido com Cenoura Salada de Repolho verde com Pepino

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 Cenoura, 1 pc de Chuchu (Integral) e 1pc de Batata doce e 1pc de Tomate (Regular) 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 for ofertado 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.

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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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

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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz Leite	Frutas picadas com Leite em pó (½ pc) (Abacaxi 1pc, Banana nanica 1pc, Melão 1pc)	Cuscuz com Queijo muçarela ^R Suco de Goiaba (Fruta 1pc)	FERIADO NACIONAL (FINADOS)	DIA LETIVO MÓVEL
	A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Salada de Cenoura e Chuchu cozidos	Isclas de Paleta suína refogadas com Colorau e Cebola *Arroz integral cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Batata doce com casca corada Couve crua em tiras		
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Ovos mexidos com Colorau *Arroz integral cozido Batata doce refogada Tomate picado	Canjica com Leite + Melão 2pc	Escondidinho de Peito de Frango ao molho com Extrato de tomate e Batata doce *Arroz integral cozido Couve refogada	FERIADO NACIONAL (FINADOS)	DIA LETIVO MÓVEL

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 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 for ofertado 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.**

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª 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	891,91	114,03	46%	36,39	15%
EF 01	6- 10 anos	1034,17	134,34	47%	44,09	15%	33,14	29%	11,50	
EF 02	11-15 anos	1254,94	165,04	47%	55,18	16%	37,52	27%	14,35	
EM	16-18 anos	1254,94	165,04	47%	55,18	16%	37,52	27%	14,35	
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	837,70	108,74	47%	33,46	14%
EF 01	6- 10 anos	965,63	127,06	47%	40,30	15%	30,81	29%	11,25	
EF 02	11-15 anos	1173,08	156,10	48%	50,63	16%	34,89	27%	13,88	
EM	16-18 anos	1173,08	156,10	48%	50,63	16%	34,89	27%	13,88	
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	853,24	104,44	44%	37,22	16%
EF 01	6- 10 anos	990,29	123,97	45%	45,03	16%	32,69	30%	11,10	
EF 02	11-15 anos	1187,76	151,16	46%	55,73	17%	36,35	28%	13,74	
EM	16-18 anos	1187,76	151,16	46%	55,73	17%	36,35	28%	13,74	
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	777,49	106,17	49%	28,81	13%
EF 01	6- 10 anos	867,52	120,80	50%	32,58	14%	28,46	30%	8,73	

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

	EF 02	11-15 anos	1045,01	148,49	51%	39,70	14%	32,00	28%	10,49
	EM	16-18 anos	1045,01	148,49	51%	39,70	14%	32,00	28%	10,49
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	876,44	115,79	48%	36,22	15%	28,93	30%	15,52
	EF 01	6- 10 anos	1012,92	135,12	48%	43,64	16%	31,09	28%	17,83
	EF 02	11-15 anos	1227,10	163,85	48%	55,21	16%	35,40	26%	20,70
	EM	16-18 anos	1227,10	163,85	48%	55,21	16%	35,40	26%	20,70
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	925,65	128,14	50%	38,43	15%	29,51	29%	14,51
	EF 01	6- 10 anos	1056,92	147,53	50%	46,06	16%	31,21	27%	16,57
	EF 02	11-15 anos	1250,83	178,65	51%	55,77	16%	33,69	24%	19,33
EM	16-18 anos	1250,83	178,65	51%	55,77	16%	33,69	24%	19,33	
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	795,77	112,64	51%	31,25	14%	26,22	30%	11,08
	EF 01	6- 10 anos	885,40	127,62	52%	35,68	15%	27,47	28%	12,10
	EF 02	11-15 anos	1052,48	156,73	54%	42,80	15%	29,79	25%	13,95
EM	16-18 anos	1052,48	156,73	54%	42,80	15%	29,79	25%	13,95	

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

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

OBSERVAÇÕES GERAIS **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

- 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.
- **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 (⅓).
- **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 (perecíveis e não perecíveis) 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 Hortalças 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