

**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: 04 Refeições – Escola Candanga – Pré Escolar, 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
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	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)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Melão em pedaços	Abacaxi em fatias	Mamão em pedaços	Melão em fatias	Melancia em pedaços
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Galinhada (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafraão)	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 Banana nanica	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata e Colorau *Arroz integral cozido Feijão cozido	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango (Pré/EE) ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão cozido
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	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 Açafraão *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 e 1 pc de Melancia para a próxima segunda-feira. Ofertar Farelo de Aveia em dias que não for ofertado hortifrutis 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.** 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: 04 Refeições – Escola Candanga – Pré Escolar, 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
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz com Manteiga ^R Leite *Aveia em flocos	Frutas picadas com Leite em pó (½ pc) (Maçã, Banana nanica 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)	*Pão integral com Peito de Frango cozido (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta 1pc)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Melancia em fatias ^R	Melão em fatias	Mamão em fatias	Melancia em fatias	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	*Arroz integral com Ovos e Carne moída (Ovo, Acém moído ½ pc, Cebola, Açafrão) *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 + Melão picado	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
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) *Arroz integral cozido	Canjica com Leite + Banana nanica picada com *Aveia em flocos	Galinhada (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão)	*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 que não for ofertado hortifrutis nas preparações. Reservar 1 pc de Banana nanica (Congelada) para a próxima segunda-feira.** 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: 04 Refeições – Escola Candanga – Pré-Escolar, 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
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz com Manteiga ^R Leite *Aveia em flocos	Canjica com Leite caramelizado + 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)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Sorbet de Banana nanica ^R	Melão em fatias	Banana nanica	Melão em pedaços	Mamão em fatias
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	*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	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
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Açafrão *Arroz integral cozido	Cuscuz Leite + Banana nanica picada com *Aveia em flocos	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. **Ofertar Farelo de Aveia em dias que não for ofertado hortifrutis nas preparações. Reservar 1pc de Banana nanica 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.** 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: 04 Refeições – Escola Candanga – Pré Escolar, 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
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz Leite *Aveia em flocos	Frutas picadas com Leite em pó (½ pc) (Melão, Banana nanica 1 e ½ pc, Abacaxi ½ pc)	Cuscuz com Queijo muçarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta 1 pc)	FERIADO NACIONAL (DIA DE NOSSA SENHORA APARECIDA)	DIA LETIVO MÓVEL
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Banana nanica ^R	Abacaxi em fatias	Maçã		
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	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		
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	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		

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 for ofertado hortifrutis nas preparações. Reservar 1 pc de Melão para a próxima segunda-feira. Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Cenoura (Integral) e 1 pc de Abóbora e 1pc de Couve (Congelada) (Regular) para a próxima semana.** 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: 04 Refeições – Escola Candanga – Pré Escolar, 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
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz com Manteiga ^R Leite *Aveia em flocos	Canjica com Leite + Banana nanica picada com *Aveia em flocos	*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)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Melão em fatias ^R	Melancia em fatias	Melão picado	Mamão em fatias	Banana nanica
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	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
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	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. Ofertar Farelo de Aveia em dias que não for ofertado hortifrutis nas preparações. Reservar 1pc de Maçã, 1 pc de Batata doce, 1pc de Pepino e 1 pc de Cenoura, 1 pc de Repolho roxo 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. 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: 04 Refeições – Escola Candanga – Pré Escolar, 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
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz com Manteiga ^R Leite *Aveia em flocos	Canjica com Leite + Mamão picado com *Aveia em flocos	*Pão integral com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco Verde (Abacaxi 1pc, Hortelã)	Cuscuz com Queijo muçarela ^R Suco de Goiaba (Fruta 1pc) + Abacaxi picado	*Pão integral com Peito de Frango cozido (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta 1pc)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Maçã ^R	Melão picado	Frutas picadas (Goiaba + Banana nanica ½ pc)	Maçã	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	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	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
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	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. **Ofertar Farelo de Aveia em dias que não for ofertado hortifrutis nas preparações. Reservar 1pc de Melancia, 1 pc de Cenoura, 1 pc de Chuchu e 1pc de Batata doce e 1pc de Tomate 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. 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: 04 Refeições – Escola Candanga – Pré Escolar, 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
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz Leite *Aveia em flocos	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
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Melancia em fatias ^R	Abacaxi em fatias	Melão em fatias		
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Salada de Cenoura e Chuchu cozidos	Iscas 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	Baião de Três (* Arroz integral , Ovos, Acém moída ½ pc, Açafraão) Feijão cozido Abóbora cozida Repolho verde refogado		
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	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		

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 for ofertado hortifrutis nas preparações. Reservar 1 pc de Banana nanica (Congelada) para a 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. 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 - Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – CANDANGA - 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	918,54	120,90	47%	36,88	14%
EF 01	6- 10 anos	1060,80	141,20	48%	44,59	15%	33,17	28%	12,12	
EM	16-18 anos	1281,57	171,90	48%	55,68	16%	37,56	26%	14,97	
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	900,69	117,12	47%	34,22	14%
EF 01	6- 10 anos	1002,32	135,44	49%	41,06	15%	31,24	28%	11,83	
EM	16-18 anos	1209,77	164,48	49%	51,39	15%	35,32	26%	14,46	
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	878,64	111,01	45%	37,68	15%
EF 01	6- 10 anos	1015,70	130,54	46%	45,49	16%	32,72	29%	11,69	
EM	16-18 anos	1213,16	157,72	47%	56,18	17%	36,38	27%	14,34	
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	804,24	116,96	52%	28,40	13%
EF 01	6- 10 anos	894,27	131,60	53%	32,17	13%	27,26	27%	9,75	
EM	16-18 anos	1071,77	159,29	54%	39,29	13%	30,81	26%	11,50	
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

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

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

Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga – Pré Escolar, Ensino Fundamental e 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.
- **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; Qualidade; Tio Urbano.
- Macarrão tradicional: Macarrão integral. Marcas sugeridas: Renata; Fusilli; Adria; Urbano; Barilla; De Massa Caseira.
- Farelo de Aveia: Nestle, Jasmine, Quacker, Native.
- **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.**
- 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).
- **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 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

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913