

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª 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 06/11	Terça-feira 07/11	Quarta-feira 08/11	Quinta-feira 09/11	Sexta-feira 10/11
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz (Leite)	Canjica (Leite) + Banana prata	*Pão integral com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Biscoito Amanteigado Suco de Goiaba (Fruta 1 pc) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	*Pão integral com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Iscas de Paleta suína ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral	Carne moída refogada com Abóbora (Acém moído) *Arroz integral Feijão cozido com Colorau Repolho roxo picado	Iscas de Peito de Frango aceboladas *Arroz integral Feijão cozido Beterraba crua ralada Pepino picado Melancia picada	Paleta suína assada *Arroz integral Feijão Tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Batata refogada	Carne moída refogada (Acém moído, Cebola, Colorau) *Arroz integral Feijão cozido Batata doce corada Cenoura crua ralada
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Peito de Frango ao molho (Amido) *Arroz integral	Biscoito Amanteigado Vitamina de Goiaba (Leite, Fruta 1 pc) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Paleta suína ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral Abóbora cozida Repolho verde ralado	*Pão integral com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Melão picado	Peito de Frango refogado com Açafrão *Arroz integral Feijão cozido Salada de Couve picada e Beterraba crua ralada

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 Goiaba congelada, 1 pc de Abóbora, 1 pc de Chuchu refrigerados (Integral) e 1pc de Cenoura, 1 pc de Pepino refrigerados (Regular) para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com ***PÃO INTEGRAL** conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Na 1ª semana da 6ª distribuição, adaptar o cardápio para utilizar o excedente de proteínas em estoque disponível na escola (Processo SEINº 00080-00260041/2023-60).

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue:

Ceilândia: chuchu, repolho roxo e verde. Taguatinga: chuchu, repolho roxo, banana e cenoura. Plano Piloto e Guará: chuchu. Sobradinho: chuchu, pepino e tomate.

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 – 6ª 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 13/11	Terça-feira 14/11	Quarta-feira 15/11	Quinta-feira 16/11	Sexta-feira 17/11
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Biscoito Amanteigado Suco de Goiaba ^R (Fruta 1 pc)	Cuscuz (Leite) + Goiaba, 2 pc	FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)	*Pão integral com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Salada de Frutas (Banana prata, Melão, Maçã)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango em pouch (EF/EM/EJA) ou Atum em pouch ao molho (Pré/EE) (Extrato de tomate, Amido)	Peito de Frango em cubos cozido *Arroz integral Feijão cozido Abóbora refogada Repolho verde picado		Carne moída refogada com Cenoura e Açafrão (Acém moído) *Arroz integral Feijão cozido	Iscas de Paleta suína refogadas com Cebola e Colorau *Arroz integral Beterraba refogada Pepino 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.	Polenta regada ao molho de Carne moída (Farinha de milho flocada ½ pc, Acém moído, Extrato de tomate) *Arroz integral Salada de Cenoura crua ralada e pepino picado	Canjica (Leite) + Banana prata	FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)	Bobó de Peito de Frango com Abóbora *Arroz integral Feijão cozido Batata doce corada	*Pão integral com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta 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 Batata doce, 1pc de Chuchu refrigerados (Integral), 1pc de Beterraba e 1 pc de Cenoura refrigerados (Regular) para a próxima terça-feira.

Ofertar a preparação com *PÃO INTEGRAL conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

PEITO DE FRANGO EM POUCH somente para o Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino de Jovens e Adultos. ATUM EM POUCH para o Pré-escolar e Ensino Especial.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue:

Ceilândia: chuchu, repolho roxo e verde. Taguatinga: chuchu, repolho roxo, banana e cenoura. Plano Piloto e Guará: chuchu. Sobradinho: chuchu, pepino e tomate.

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 – 6ª 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 20/11	Terça-feira 21/11	Quarta-feira 22/11	Quinta-feira 23/11	Sexta-feira 24/11
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	PONTO FACULTATIVO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA)	Biscoito Amanteigado + Leite	Salada de Frutas (Goiaba 2pc, Banana prata, Melão)	Canjica (Leite)	*Pão integral com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.		Carne moída refogada (Acém moído) *Arroz integral Purê de Batata doce Chuchu refogado	Isclas de Peito de Frango aceboladas *Arroz integral Feijão cozido Batata doce assada Repolho roxo picado	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral Feijão cozido Salada de Beterraba crua ralada com Pepino picado Melancia fatiada	Paleta suína assada *Arroz integral Feijão tropeiro (Feijão, Couve, Farinha de mandioca, Colorau) Cenoura crua ralada
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	PONTO FACULTATIVO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA)	Paleta suína desfiada ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral com Cenoura (Açafrão) Beterraba crua ralada	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém moído ½ pc, Açafrão) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Ovos mexidos *Arroz integral Tutu de Feijão com Couve (Farinha de mandioca) Batata inglesa corada	*Pão integral com Carne moída refogada ½ pc (Acém moído) Suco de Goiaba (Fruta 1 pc) + Banana prata

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 Beterraba, 1pc de Chuchu **refrigerados (Integral)** e 1pc de Abóbora, 1pc de Repolho verde **refrigerados (Regular)** para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com ***PÃO INTEGRAL** conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

FILE 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.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue:

Ceilândia: chuchu, repolho roxo e verde. Taguatinga: chuchu, repolho roxo, banana e cenoura. Plano Piloto e Guará: chuchu. Sobradinho: chuchu, pepino e tomate.

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª 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 27/11	Terça-feira 28/11	Quarta-feira 29/11	Quinta-feira 30/11	Sexta-feira 01/12
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz (Leite)	Salada de Frutas (Banana nanica 1pc, Melão 1pc e ½, Mamão ½ pc)	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	FERIADO (DIA DO EVANGÉLICO)	DIA LETIVO MÓVEL
	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango em Pouch (EF/EM/EJA) ou Atum em Pouch ao molho (Pré/EE) (Extrato de tomate) *Arroz integral Chuchu refogado Beterraba cozida	Peito de Frango cozido com Cenoura (Amido, Açafrão) *Arroz integral Feijão cozido Couve refogada	Carne moída cozida com Abóbora *Arroz integral Feijão cozido Repolho verde ralado		
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora (Amido) *Arroz integral Repolho verde refogado com Colorau	Canjica (Leite) + Melão em fatias	Peito de Frango em Pouch (EF/EM/EJA) ou Atum em Pouch cozido com *Arroz integral, Cenoura e Extrato de tomate (Pré/EE) Feijão cozido Beterraba cozida	FERIADO (DIA DO EVANGÉLICO)	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. **Ofertar Farelo de Aveia em dias que não for ofertado hortifrutis nas preparações** Reservar 1pc de Beterraba, 1pc de Pepino (Integral) **refrigerados e 1 pc de Couve – congelada**, 1 pc de Batata doce (Regular) **refrigerada** para a próxima semana.

PEITO DE FRANGO EM POUCH somente para o Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino de Jovens e Adultos. **ATUM EM POUCH** para o Pré-escolar e Ensino Especial.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue:

Ceilândia: chuchu, repolho roxo e verde. Taguatinga: chuchu, repolho roxo, banana e cenoura. Plano Piloto e Guará: chuchu. Sobradinho: chuchu, pepino e tomate.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª 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 04/12	Terça-feira 05/12	Quarta-feira 06/12	Quinta-feira 07/12	Sexta-feira 08/12
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz (Leite)	Canjica (Leite) + Maçã	*Pão integral com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Salada de Frutas (Banana nanica 1pc, Melão 1pc, Mamão 1pc)	*Pão integral com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral Beterraba cozida Pepino com casca em fatias	Carne moída refogada (Acém moído, Colorau) *Arroz integral Feijão cozido Purê de Batata Beterraba ralada	Paleta suína refogada com Cebola *Arroz integral Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Abóbora refogada Repolho verde picado	Galinhada com Cenoura (Arroz, Peito de Frango, Cenoura) Feijão cozido Batata doce com casca corada	Iscas de Peito de Frango refogadas *Arroz integral Feijão cozido Purê de Abóbora Pepino 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.	Carne moída ^R cozida com Batata doce (Acém moído) *Arroz integral Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc) + Mamão ½ pc	Peito de Frango ^R ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral Feijão cozido Batata doce com casca cozida Pepino com casca picado	*Pão integral com Peito de Frango ^R desfiado e refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	*Arroz integral com Paleta suína em cubos (Açafrão) Salada de Cenoura com Repolho roxo
--	--	---	--	---	---

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 Melão, ½ pc de Banana nanica (congelado), 1pc de Batata, 1pc de Cenoura, 1 pc de Chuchu (Integral) **refrigerados** e 1pc de Abacaxi, 1pc de Abóbora, 1pc de Beterraba (Regular) **refrigerados** para a próxima semana. Ofertar a preparação com ***PÃO INTEGRAL** conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue:

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

Ceilândia: chuchu, repolho roxo e verde. Taguatinga: chuchu, repolho roxo, banana e cenoura. Plano Piloto e Guará: chuchu. Sobradinho: chuchu, pepino e tomate. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª 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 11/12	Terça-feira 12/12	Quarta-feira 13/12	Quinta-feira 14/12	Sexta-feira 15/12
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi ^R (Fruta ½ pc) + Melão ^R em fatias	Arroz doce (Leite)	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi ^R (Fruta ½ pc)	Cuscuz (Leite)	Biscoito Amanteigado + Leite
	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango refogado com Açafrão *Arroz integral Batata ^R com casca corada	Carne moída refogada com Chuchu ^R (Acém moído) *Arroz integral Feijão cozido	Peito de Frango em cubos ao molho com Cenoura ^R (Amido) *Arroz integral	Peito de Frango em Pouch cozido com Arroz (EF/EM/EJA) ou Atum em Pouch cozido com Arroz (Pré/EE) (Extrato de tomate)	Isclas de Paleta suína refogadas *Arroz integral Feijão cozido Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Peito de Frango em Pouch (EF/EM/EJA) ou Atum em Pouch cozido com Abóbora ^R (Pré/EE) *Arroz integral com Colorau	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc)	Carne moída ao molho (Acém moído ½ pc, Extrato de tomate) *Arroz integral Beterraba ^R cozida	Canjica (Leite)	Baião de três (Arroz, Feijão, Acém moído ½ pc) Farofa de Cebola (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 PEITO DE FRANGO EM POUCH somente para o Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino de Jovens e Adultos. ATUM EM POUCH para o Pré-escolar e Ensino Especial. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue:**

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

Ceilândia: chuchu, repolho roxo e verde. Taguatinga: chuchu, repolho roxo, banana e cenoura. Plano Piloto e Guará: chuchu. Sobradinho: chuchu, pepino e tomate. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª 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 18/12	Terça-feira 19/12	Quarta-feira 20/12	Quinta-feira 21/12	Sexta-feira 22/12	
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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. 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 pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 01/2021 – SEE/SUAG/DIAE/GPEA (066695935).			TÉRMINO DO ANO LETIVO DE 2023 Sugestão de cardápio: Cuscuz, Biscoito, Arroz doce		
	Horário: 11:45 e 12:30.						

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	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. 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 pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 01/2021 – SEE/SUAG/DIAE/GPEA (066695935).			TÉRMINO DO ANO LETIVO DE 2023 Sugestão de cardápio: Cuscuz, Biscoito, Arroz doce		
--	--	--	--	--	--	--

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,

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

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** As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

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	985,71	142,43	52%	38,73	14%
EF 01	6- 10 anos	1043,51	149,96	52%	42,63	15%	30,36	26%	15,36	
EF 02	11-15 anos	1106,10	156,05	51%	48,57	16%	31,93	26%	15,88	
EM	16-18 anos	1106,10	156,05	51%	48,57	16%	31,93	26%	15,88	
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	963,79	143,49	54%	36,83	14%
EF 01	6- 10 anos	1037,97	153,35	53%	40,57	14%	29,68	26%	16,36	
EF 02	11-15 anos	1140,12	164,65	52%	47,89	15%	32,92	26%	17,00	
EM	16-18 anos	1140,12	164,65	52%	47,89	15%	32,92	26%	17,00	
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	947,45	136,63	52%	39,02	15%
EF 01	6- 10 anos	1007,59	143,58	51%	43,13	15%	29,38	26%	14,49	
EF 02	11-15 anos	1104,94	152,68	50%	51,18	17%	32,75	27%	14,97	
EM	16-18 anos	1104,94	152,68	50%	51,18	17%	32,75	27%	14,97	
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

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

	PE	4 – 5 anos	895,74	132,65	53%	32,82	13%	27,91	28%	11,37
	EF 01	6- 10 anos	973,59	140,86	52%	36,63	14%	31,21	29%	12,09
	EF 02	11-15 anos	1077,10	150,58	50%	44,46	15%	35,19	29%	12,59
	EM	16-18 anos	1077,10	150,58	50%	44,46	15%	35,19	29%	12,59
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	958,28	135,01	51%	40,16	15%	28,49	27%	12,44
	EF 01	6- 10 anos	1020,69	141,21	50%	44,43	16%	30,72	27%	13,00
	EF 02	11-15 anos	1108,59	148,74	48%	52,53	17%	33,61	27%	13,40
EM	16-18 anos	1108,59	148,74	48%	52,53	17%	33,61	27%	13,40	
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	857,37	126,97	53%	31,15	13%	26,05	27%	9,30
	EF 01	6- 10 anos	918,78	133,90	52%	34,68	14%	28,22	28%	9,98
	EF 02	11-15 anos	984,53	140,75	51%	40,42	15%	29,91	27%	10,57
EM	16-18 anos	984,53	140,75	51%	40,42	15%	29,91	27%	10,57	

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 06/11/2023 a 21/12/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 21/12/2023.

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

03 Refeições – 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 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).
 - **Substitutos de gêneros *Pão integral, arroz, macarrão e açúcar:**
 - Para o *Pão integral: *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.
 - Amido: Amido de milho
 - 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 Hortifrutis, Carnes ou Ovo de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
 - Os biscoitos que ainda restarem nos estoques devem ser acrescidos ao cardápio, mesmo que não esteja previsto, de forma a impedir o seu vencimento na 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.
 - **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

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913