

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

1ª Semana		Segunda-feira 19/02	Terça-feira 20/02	Quarta-feira 21/02	Quinta-feira 22/02	Sexta-feira 23/02
L A N C H E	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) <b>Arroz integral</b> cozido	Cuscuz com Peito de frango ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Melão fatiado	Farofa de Ovos com Cenoura ralada (Farinha de mandioca) <b>Arroz integral</b> cozido Pepino fatiado com Limão	<b>*Pão integral</b> com Peito de frango ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Atum em pouch ao molho (Extrato de tomate) Baião de dois ( <b>Arroz integral</b> , Feijão) Purê de abóbora Batata doce cozida
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.					
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.					

**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 Cenoura, 1 pc de Beterraba para a próxima segunda-feira.**

**Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não será entregue: **Taguatinga:** cenoura. **Gama:** pepino. **Sobradinho:** limão, pepino.

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
				<b>PE</b>	4-5 anos	349,31	52,36	54%	13,56	14%
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	369,11	54,48	53%	15,24	15%	10,32	25%	4,08	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	394,64	56,55	52%	17,94	16%	10,99	25%	4,20	
<b>EM</b>	16-18 anos	394,64	56,55	52%	17,94	16%	10,99	25%	4,20	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	394,64	56,55	52%	17,94	16%	10,99	25%	4,20	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	394,64	56,55	52%	17,94	16%	10,99	25%	4,20	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

2ª Semana		Segunda-feira 26/02	Terça-feira 27/02	Quarta-feira 28/02	Quinta-feira 29/02	Sexta-feira 01/03
<b>L A N C H E</b>	Horários	Ovos mexidos (Colorau)	Cuscuz com Peito de frango ½ pc desfiado	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango (Pré/EE) ao molho com Cenoura	<b>*Pão integral com</b> Peito de frango ½ pc desfiado	Ovos mexidos
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Baião de dois	Suco de Abacaxi	(Amido, Extrato de tomate)	Suco de Goiaba	<b>Arroz integral</b> cozido
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	(Arroz integral cozido, Feijão)	+ Frutas picadas	<b>Arroz integral</b> cozido ou <b>Macarrão integral</b> com açafrão (EE)	+ Frutas picadas	Abóbora refogada
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Beterraba cozida Cenoura crua ralada	(Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Batata doce cozida	(Melão ½ pc + Mamão ½ pc)	Pepino fatiado com Limão

**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 e 1 pc Abóbora para a próxima segunda-feira.**

**Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não será entregue: **Taguatinga:** cenoura. **Gama:** pepino. **Sobradinho:** limão, pepino.

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	331,41	50,37	55%	14,04	15%
EF 01	6- 10 anos	347,49	52,49	54%	15,48	16%	8,35	22%	5,80	
EF 02	11-15 anos	367,69	54,22	53%	17,93	18%	8,69	21%	5,91	
EM	16-18 anos	367,69	54,22	53%	17,93	18%	8,69	21%	5,91	
EJA 01	19-30 anos	367,69	54,22	53%	17,93	18%	8,69	21%	5,91	
EJA 02	31-60 anos	367,69	54,22	53%	17,93	18%	8,69	21%	5,91	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

3ª Semana		Segunda-feira 04/03	Terça-feira 05/03	Quarta-feira 06/03	Quinta-feira 07/03	Sexta-feira 08/03
L A N C H E	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Ovos mexidos Baião de dois (Arroz integral, Feijão) Abóbora refogada Beterraba cozida	Cuscuz com Paleta suína ½ pc desfiada Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) <b>Arroz integral</b> cozido Purê de Abóbora Pepino fatiado com Limão	<b>*Pão integral com</b> Paleta suína ½ pc desfiada Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Pernil suíno refogado (Colorau) <b>Arroz integral</b> cozido Cenoura cozida 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 1pc de Batata doce, 1pc de Beterraba para a próxima segunda-feira.**

**Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue: Taguatinga: cenoura. Gama: pepino. Sobradinho: pepino.**

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
				PE	4-5 anos	330,88	51,93	56%	11,00	12%
EF 01	6- 10 anos	344,84	54,04	56%	11,86	12%	9,13	24%	5,12	
EF 02	11-15 anos	360,50	56,21	56%	12,87	13%	9,46	24%	5,23	
EM	16-18 anos	360,50	56,21	56%	12,87	13%	9,46	24%	5,23	
EJA 01	19-30 anos	360,50	56,21	56%	12,87	13%	9,46	24%	5,23	
EJA 02	31-60 anos	360,50	56,21	56%	12,87	13%	9,46	24%	5,23	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

4ª Semana		Segunda-feira 11/03	Terça-feira 12/03	Quarta-feira 13/03	Quinta-feira 14/03	Sexta-feira 15/03
<b>L</b> <b>A</b> <b>N</b> <b>C</b> <b>H</b> <b>E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Carne moída ½ pc cozida com Batata doce (Acém moído, Colorau) <b>Arroz integral</b> cozido Beterraba cozida	<b>Biscoito integral</b> Suco de Goiaba (Fruta) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Melão ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Carne moída (Acém moído) (Pré/EE) ao molho (Amido, Extrato de tomate) <b>Arroz integral</b> cozido ou <b>Macarrão integral</b> cozido (EE) Batata doce cozida Couve refogada	<b>*Pão integral com</b> Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Carne moída ½ pc refogada (Acém moído, Açafraão) Baião de dois ( <b>Arroz integral</b> , Feijão) Abóbora refogada Pepino fatiado
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.					
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.					

**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 Cenoura, 1 pc de Beterraba para a próxima segunda-feira.**

**Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não será entregue: **Taguatinga:** cenoura. **Gama:** Couve, pepino. **Recanto Sobradinho:** pepino, couve.

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

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	318,28	49,18	56%	12,13	14%
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	331,90	50,45	55%	13,37	15%	8,57	23%	5,54	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	350,46	51,59	53%	15,48	16%	9,19	24%	5,64	
<b>EM</b>	16-18 anos	350,46	51,59	53%	15,48	16%	9,19	24%	5,64	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	350,46	51,59	53%	15,48	16%	9,19	24%	5,64	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	350,46	51,59	53%	15,48	16%	9,19	24%	5,64	

**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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

5ª Semana		Segunda-feira 18/03	Terça-feira 19/03	Quarta-feira 20/03	Quinta-feira 21/03	Sexta-feira 22/03
L A N C H E	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.		Cuscuz com Carne moída ½ pc ao molho (Acém moído, Extrato de tomate)	Farofa de Pernil suíno ½ pc com Cenoura (Farinha de mandioca)	<b>*Pão integral com Carne moída</b> ½ pc Refogada (Acém moído)	Baião de três (Arroz integral, Feijão, Paleta suína ½ pc, Cenoura, Colorau)
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Iscas de Pernil suíno ½ pc <b>Arroz integral</b> cozido com Cenoura	Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	<b>Arroz integral</b> cozido Pepino picado	Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Beterraba cozida
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Beterraba cozida	+		+	
			Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)		Banana	

**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 Abóbora, 1pc de Batata doce, 1pc de Limão, além de temperos como alho, cebola e ervas (refrigerados) para a próxima semana.**

**Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue: Taguatinga: cenoura. Gama: pepino. Sobradinho: pepino.**

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	310,89	48,01	56%	12,40	14%
EF 01	6- 10 anos	328,99	50,13	55%	13,98	15%	8,14	22%	5,03	
EF 02	11-15 anos	353,57	51,95	53%	16,69	17%	8,86	23%	5,13	
EM	16-18 anos	353,57	51,95	53%	16,69	17%	8,86	23%	5,13	
EJA 01	19-30 anos	353,57	51,95	53%	16,69	17%	8,86	23%	5,13	
EJA 02	31-60 anos	353,57	51,95	53%	16,69	17%	8,86	23%	5,13	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

6ª Semana		Segunda-feira 25/03	Terça-feira 26/03	Quarta-feira 27/03	Quinta-feira 28/03	Sexta-feira 29/03
L A N C H E	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Atum em pouch ao molho (Extrato de tomate) <b>Arroz integral</b> cozido Abóbora refogada Batata doce cozida	<b>Biscoito integral</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Melão picado	Pernil suíno ao molho (Amido, Colorau) <b>Arroz integral</b> cozido Salada de Beterraba cozida e Pepino picado	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>	<b>FERIADO</b> <b>(SEXTA-FEIRA SANTA)</b>

**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 Cenoura, 1 pc de Abóbora para a próxima segunda-feira.**

**Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não será entregue: **Taguatinga:** cenoura. **Gama:** pepino. **Sobradinho:** pepino.

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
				<b>PE</b>	4-5 anos	291,15	45,53	56%	7,15	9%
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	304,48	46,70	55%	7,66	9%	9,74	29%	3,34	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	334,58	50,62	54%	8,39	9%	10,87	29%	3,44	
<b>EM</b>	16-18 anos	334,58	50,62	54%	8,39	9%	10,87	29%	3,44	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	334,58	50,62	54%	8,39	9%	10,87	29%	3,44	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	334,58	50,62	54%	8,39	9%	10,87	29%	3,44	

**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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 **CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

7ª Semana		Segunda-feira 01/04	Terça-feira 02/04	Quarta-feira 03/04	Quinta-feira 04/04	Sexta-feira 05/04
L A N C H E	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Bife de Paleta suína ½ pc	Cuscuz com carne moída ½ pc <sup>(R)</sup> - lotes 1, 3 ao molho (Acém moído, Extrato de tomate)	<b>Arroz integral</b> cozido com Pernil suíno ½ pc em cubos e Cenoura (Colorau)	<b>*Pão integral com Carne</b> moída ½ pc refogada <sup>(R)</sup> - lotes 1, 3 (Acém moído)	Baião de três ( <b>Arroz integral</b> , Feijão, Pernil suíno ½ pc)
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cenoura (Colorau)	Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Salada de Repolho cru picado e Pepino fatiado
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Abóbora refogada	+ Banana	Couve refogada	+ Melão 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 Abóbora e 1 pc de Beterraba para a próxima segunda-feira.**

**Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não será entregue: **Ceilândia:** repolho verde. **Taguatinga:** cenoura. **Gama:** Couve, pepino, repolho verde. **Sobradinho:** pepino, couve. **Guará:** chuchu (substituto batata inglesa).

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
				<b>PE</b>	4-5 anos	309,27	46,63	54%	12,46	15%
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	327,37	48,75	54%	14,04	15%	8,53	23%	4,79	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	377,18	52,42	50%	19,71	19%	9,88	24%	5,01	
<b>EM</b>	16-18 anos	377,18	52,42	50%	19,71	19%	9,88	24%	5,01	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	377,18	52,42	50%	19,71	19%	9,88	24%	5,01	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	377,18	52,42	50%	19,71	19%	9,88	24%	5,01	

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 – 1º DISTRIBUIÇÃO DE 2024

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 19/02/2024 a 05/04/2024

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 06/05/2024

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

**OBSERVAÇÕES GERAIS**

- 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 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; Qualitá; 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.**
- Utilizar os gêneros em estoque remanescentes da distribuição anterior que não estejam previstos no cardápio **(leite, biscoitos, canjica, entre outros)**, de forma a impedir o seu vencimento na escola.
- Utilizar semanalmente os temperos naturais entregues conforme PDGP, mesmo que não especificados no cardápio (salsa, coentro, cebolinha, hortelã, manjericão, colorau, açafrão, alho, cebola, limão, pimentão, etc.)
- 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**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913