

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 –Lanche Fácil

1ª Semana		Segunda-feira 19/02	Terça-feira 20/02	Quarta-feira 21/02	Quinta-feira 22/02	Sexta-feira 23/02
LANCHE	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Cuscuz + Leite	Biscoito integral Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Melão ½ pc)	Pão integral com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Maçã	Canjica (Leite)	Pão integral com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Mamão fatiado
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observações: **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.**

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

Cardápio sujeito a alterações.

1ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	254,59	37,36	53%	9,60	14%
EF 01	6- 10 anos	269,32	40,35	54%	9,83	13%	7,56	25%	3,82	
EF 02	11-15 anos	287,63	44,22	55%	10,07	13%	7,78	24%	4,09	
EM	16-18 anos	287,63	44,22	55%	10,07	13%	7,78	24%	4,09	
EJA 01	19-30 anos	287,63	44,22	55%	10,07	13%	7,78	24%	4,09	
EJA 02	31-60 anos	287,63	44,22	55%	10,07	13%	7,78	24%	4,09	

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 – Lanche Fácil

2ª Semana		Segunda-feira 26/02	Terça-feira 27/02	Quarta-feira 28/02	Quinta-feira 29/02	Sexta-feira 01/03
L A N C H E	Horários	Biscoito integral Leite com Cacau em pó	Cuscuz com Peito de frango ½ pc desfiado ao molho e Milho verde (Extrato de tomate) Suco de Goiaba (Fruta) + Maçã	Pão integral com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Frutas picadas com Leite em pó (½ pc) (Banana ½ pc + Maçã ½ pc, Mamão + Melão)	Pão integral com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observações: **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.** 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	280,68	36,46	47%	11,25	14%
EF 01	6- 10 anos	291,83	38,57	48%	11,47	14%	10,18	31%	4,56	
EF 02	11-15 anos	329,04	42,87	47%	13,01	14%	11,89	33%	4,74	
EM	16-18 anos	329,04	42,87	47%	13,01	14%	11,89	33%	4,74	
EJA 01	19-30 anos	329,04	42,87	47%	13,01	14%	11,89	33%	4,74	
EJA 02	31-60 anos	329,04	42,87	47%	13,01	14%	11,89	33%	4,74	

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 – Lanche Fácil

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					
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz + Leite	Frutas picadas com Leite em pó (½ pc) (Melancia + Maçã ½ pc + Mamão + Melão ½ pc)	Pão integral com Ovos mexidos e milho verde Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Biscoito integral Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Banana	Pão integral com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)

Observações: **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 para a próxima segunda-feira.

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	249,87	35,95	52%	10,01	14%
EF 01	6- 10 anos	261,02	38,06	52%	10,22	14%	7,53	26%	3,63	
EF 02	11-15 anos	298,22	42,36	51%	11,76	14%	9,23	28%	3,81	
EM	16-18 anos	298,22	42,36	51%	11,76	14%	9,23	28%	3,81	
EJA 01	19-30 anos	298,22	42,36	51%	11,76	14%	9,23	28%	3,81	
EJA 02	31-60 anos	298,22	42,36	51%	11,76	14%	9,23	28%	3,81	

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 – Lanche Fácil

4ª Semana		Segunda-feira 11/03	Terça-feira 12/03	Quarta-feira 13/03	Quinta-feira 14/03	Sexta-feira 15/03
L A N C H E	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Biscoito integral Suco de Goiaba (Fruta ^(R))	Canjica (Leite) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão integral com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Banana	Cuscuz com Peito de frango em pouch desfiado e Milho verde (Extrato de tomate) Suco de Goiaba (Fruta)	Pão integral com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Melão fatiado

Observações: **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.** 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
				PE	4-5 anos	241,05	36,65	55%	9,28	14%
EF 01	6- 10 anos	256,80	39,64	56%	9,66	14%	6,44	23%	5,50	
EF 02	11-15 anos	277,39	43,78	57%	10,10	13%	6,72	22%	5,80	
EM	16-18 anos	277,39	43,78	57%	10,10	13%	6,72	22%	5,80	
EJA 01	19-30 anos	277,39	43,78	57%	10,10	13%	6,72	22%	5,80	
EJA 02	31-60 anos	277,39	43,78	57%	10,10	13%	6,72	22%	5,80	

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 – Lanche Fácil

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					
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					
		Cuscuz Leite com Cacau em pó	Biscoito integral Suco de Goiaba (Fruta) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão integral com Carne moída ½ pc refogada e Milho verde (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Banana	Canjica (Leite)	Pão integral com Carne moída ½ pc refogada (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Melão fatiado

Observações: **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 para a próxima segunda-feira.

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	264,68	37,83	51%	11,28	15%
EF 01	6- 10 anos	283,55	40,82	52%	12,22	16%	7,94	25%	4,76	
EF 02	11-15 anos	311,40	44,96	52%	13,96	16%	8,45	24%	5,07	
EM	16-18 anos	311,40	44,96	52%	13,96	16%	8,45	24%	5,07	
EJA 01	19-30 anos	311,40	44,96	52%	13,96	16%	8,45	24%	5,07	
EJA 02	31-60 anos	311,40	44,96	52%	13,96	16%	8,45	24%	5,07	

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

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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

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

01 Refeição – Lanche Fácil

6ª Semana		Segunda-feira 25/03	Terça-feira 26/03	Quarta-feira 27/03	Quinta-feira 28/03	Sexta-feira 29/03
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz com Peito de frango pouch ao molho (Extrato de tomate) Suco de Goiaba (Fruta ^(R))	Canjica (Leite)	Biscoito integral Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Melão picado	DIA LETIVO MÓVEL	FERIADO (SEXTA-FEIRA SANTA)

Observações: **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.**

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

Cardápio sujeito a alterações.

6ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	203,17	34,69	61%	4,60	8%
EF 01	6- 10 anos	227,72	39,67	63%	4,98	8%	6,29	25%	3,89	
EF 02	11-15 anos	258,23	46,13	64%	5,39	8%	6,66	23%	4,35	
EM	16-18 anos	258,23	46,13	64%	5,39	8%	6,66	23%	4,35	
EJA 01	19-30 anos	258,23	46,13	64%	5,39	8%	6,66	23%	4,35	
EJA 02	31-60 anos	258,23	46,13	64%	5,39	8%	6,66	23%	4,35	

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

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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

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

01 Refeição – Lanche Fácil

7ª Semana		Segunda-feira 01/04	Terça-feira 02/04	Quarta-feira 03/04	Quinta-feira 04/04	Sexta-feira 05/04
LANCHE	Horários					
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
	15:30 e 16h.					
	Noturno:					
19h e 19:30.						
		Biscoito integral Leite com Cacau em pó	Cuscuz com Carne moída ½ pc refogada (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Maçã	Pão integral com Atum em pouch Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Mamão picado	Cuscuz com Carne moída ½ pc refogada (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Pão integral com Carne moída ½ pc refogada (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Banana

Observações: **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.**

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

Cardápio sujeito a alterações.

7ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	271,80	35,01	46%	12,36	16%
EF 01	6- 10 anos	298,29	38,61	47%	13,82	17%	9,70	29%	3,86	
EF 02	11-15 anos	328,93	42,20	46%	15,98	17%	10,55	29%	4,10	
EM	16-18 anos	328,93	42,20	46%	15,98	17%	10,55	29%	4,10	
EJA 01	19-30 anos	328,93	42,20	46%	15,98	17%	10,55	29%	4,10	
EJA 02	31-60 anos	328,93	42,20	46%	15,98	17%	10,55	29%	4,10	

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**

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

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

01 Refeição – Lanche Fácil

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.
- **Substitutos de gêneros *Pão integral 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.
- Farelo de Aveia: Nestle, Jasmine, Quacker, Native.
- **R: Reserva de Frutas e Ovos de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- **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 a sugestão para a 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