

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

	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 Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	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)	Canjica (Leite)	*Pão integral com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Peito de frango ao molho (Amido) Arroz integral cozido	Ovos mexidos Arroz integral cozido Feijão cozido Chuchu refogado Batata doce assada	Peito de frango refogado Arroz integral cozido Feijão cozido com Abóbora Abobrinha cozida Maçã	Atum em pouch ao molho (Extrato de tomate) Arroz integral cozido Feijão cozido Beterraba cozida Cenoura crua ralada Mamão fatiado	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango(Pré/EE) cozido com Cenoura(Colorau) Arroz integral cozido Feijão cozido Pirão (Farinha de mandioca) Pepino 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 Abóbora, 1 pc de Batata inglesa para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue: **São Sebastião:** chuchu, goiaba (substitutos batata inglesa e abacaxi).

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	646,42	91,35	51%	24,63	14%
EF 01	6- 10 anos	716,77	96,89	49%	26,89	14%	24,46	31%	8,67	
EF 02	11-15 anos	753,51	101,36	48%	29,70	14%	25,27	30%	8,98	
EM	16-18 anos	753,51	101,36	48%	29,70	14%	25,27	30%	8,98	

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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 Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Biscoito integral Leite com Cacau em pó	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Goiaba (Fruta)	*Pão integral com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Salada de frutas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc, Mamão + Melão)	*Pão integral com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Bobó de Peito de frango ½ pc com Abóbora Arroz integral cozido Batata inglesa corada (Colorau)	Filé de Tilápia ao molho com Batata doce (Extrato de tomate)(EF/EM/EJA) ou Ovos mexidos e Batata doce cozida (Pré/EE) Arroz integral cozido Feijão cozido com Abóbora Maçã	Peito de frango ½ pc ao molho (Açafrão, Limão) Arroz integral cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Salada de Pepino fatiado com Cenoura crua ralada	Omelete de forno comCenoura eAbobrinha Baião de dois (Arroz, Feijão) Purê de Abóbora	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ouPeito de Frango(Pré/EE)assado Arroz integral cozido com Milho verde Feijão cozido 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.

Reservar 1pc de Batata inglesa, 1pc de Chuchu para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue: **Paranoá e Planaltina:** milho verde. **São Sebastião:** chuchu, goiaba (substitutos batata inglesa e abacaxi).

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	%	
	PE	4-5 anos	667,35	93,91	51%	27,24	15%	20,30	27%	9,57
	EF 01	6- 10 anos	735,65	99,20	49%	29,76	15%	24,40	30%	10,03
	EF 02	11-15 anos	792,60	104,34	47%	34,38	16%	26,51	30%	10,26
	EM	16-18 anos	792,60	104,34	47%	34,38	16%	26,51	30%	10,26

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

3ª Semana		Segunda-feira 04/03	Terça-feira 05/03	Quarta-feira 06/03	Quinta-feira 07/03	Sexta-feira 08/03
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz + Leite	Salada de frutas (Melancia + Maçã ½ pc + Mamão + Melão ½ pc)	*Pão integral com Ovos mexidos 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)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Escondidinho de Paleta suína ½ pc desfiada com Batata inglesa Arroz integral cozido Chuchu com casca refogado	Bobó de Abóbora com Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Carne moída ½ pc (Acém moído)(Pré/EE) Arroz integral cozido Feijão cozido Chuchu cozido	Paleta suína ½ pc ao molho (Amido, Açafrão) Baião de dois com Milho verde (Arroz integral cozido , Feijão) Abobrinha e Cenoura raladas refogadas	Filé de Tilápia assado com Batata inglesa (Limão) (EF/EM/EJA) ou Ovos mexidos (Pré/EE) Arroz integral cozido Feijão cozido Beterraba cozida	Atum ao molho (Extrato de tomate) Arroz integral cozido Tutu de feijão com Couve (Farinha de mandioca) 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.

Reservar 1pc de Cenoura, 1pc de Inhame, 1 pc de Goiaba para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue: **Paranoá e Planaltina:** milho verde. **São Sebastião:** chuchu, goiaba (substitutos batata inglesa e abacaxi).

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	%	
	PE	4-5 anos	618,62	90,88	53%	22,83	13%	18,32	27%	8,15
	EF 01	6- 10 anos	683,67	95,53	50%	24,89	13%	22,56	30%	8,55
	EF 02	11-15 anos	740,49	100,67	49%	28,94	14%	24,96	30%	8,78
	EM	16-18 anos	740,49	100,67	49%	28,94	14%	24,96	30%	8,78

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	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)	Cuscuz com Paleta suína ½ pc desfiado Suco de Goiaba (Fruta)	*Pão integral com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Paleta suína ½ pc assada com Inhame (Colorau) Arroz integral cozido Cenoura crua ralada	Omelete de forno com Couve Arroz integral cozido Feijão cozido Purê de Batata inglesa	Baião de três (Arroz integral cozido, Feijão, Paleta suína ½ pc, Açafrão) Beterraba cozida Cenoura crua ralada Banana assada	Filé de Tilápia ½ pc(EF/EM/EJA) ou Carne moída (Acém moído) ½ pc(Pré/EE) cozida com Inhame (Colorau) Arroz integral cozido com Milho verde Feijão cozido Pepino picado Melão fatiado	Filé de Tilápia ½ pc(EF/EM/EJA) ou Carne moída (Acém moído) ½ pc(Pré/EE) ao molho com Batata doce (Extrato de tomate) Arroz integral cozido Feijão cozido Farofa de Abobrinha (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.

Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Chuchu para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue: **Paranoá e Planaltina:** milho verde. **São Sebastião:** chuchu, goiaba (substitutos batata inglesa e abacaxi).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	649,75	99,03	55%	22,75	13%
EF 01	6- 10 anos	724,02	105,35	52%	25,19	13%	22,38	28%	10,70	
EF 02	11-15 anos	778,20	113,48	52%	28,41	13%	23,37	27%	11,17	
EM	16-18 anos	778,20	113,48	52%	28,41	13%	23,37	27%	11,17	

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz Leite com Cacau em pó	Biscoito integral Suco de Goiaba (Fruta) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	*Pão integral com Paleta suína ½ pc desfiada (Extrato de tomate, Amido) Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã)	Canjica (Leite) + Melão fatiado	*Pão integral com Carne moída ½ pc refogada (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída refogada com Chuchu (Acém moído) Arroz integral cozido Purê de Abóbora	Arroz integral cozido com Atum Feijão cozido Batata inglesa assada Couve refogada	Paleta suína cozida com Inhame (Açafrão) Arroz integral cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada Banana	Paleta suína ½ pc cozida com Abóbora Baião de dois (Arroz integral cozido , Feijão) Abobrinha refogada	Paleta suína cozida com Milho verde (Colorau) Arroz integral cozido Feijão cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Pepino fatiado

Observação: As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.

Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações.

Reservar 1pc de Goiaba, 1pc de Chuchu, 1pc de Cenoura, 2 pc 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: **Paranoá e Planaltina:** milho verde, hortelã. **São Sebastião:** chuchu, goiaba (substitutos batata inglesa e abacaxi).

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	612,09	92,89	55%	21,95	13%
EF 01	6- 10 anos	683,03	98,42	52%	24,45	13%	21,47	28%	9,56	
EF 02	11-15 anos	724,29	103,54	51%	27,69	14%	22,38	28%	9,93	
EM	16-18 anos	724,29	103,54	51%	27,69	14%	22,38	28%	9,93	

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Carne moída ½ pc ao molho (Acém moído) Suco de Goiaba (Fruta ^(R))	Canjica (Leite)	Biscoito integral Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Melão picado	DIA LETIVO MÓVEL	FERIADO (SEXTA-FEIRA SANTA)
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída ½ pc (Acém moído) cozida com Chuchu (Açafrão) Arroz integral cozido com cenoura	Ovos ao molho de tomate (Extrato de tomate) Baião de dois (Arroz integral cozido , Feijão) Salada de Cenoura crua ralada e Pepino fatiado		

Observação: **As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.**

Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações.

Reservar 1pc de Beterraba, 1pc de Inhame para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue: **São Sebastião:** chuchu, goiaba (substitutos batata inglesa e abacaxi).

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	571,27	84,44	53%	21,60	14%
EF 01	6- 10 anos	653,34	91,54	50%	24,65	14%	21,94	30%	8,81	
EF 02	11-15 anos	711,33	711,33	98,00	50%	29,34	15%	23,46	30%	9,26
EM	16-18 anos	711,33	711,33	98,00	50%	29,34	15%	23,46	30%	9,26

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

	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 Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Biscoito integral Leite com Cacau em pó	Cuscuz com Carne moída ½ prefogada (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Maçã	*Pão integral com com Ovos mexidos Suco de Abacaxi com Limão (Fruta ½ pc)	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)
A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Atum em pouch cozido (Açafrão) Arroz integral cozido Inhame corado Beterraba crua ralada	Paleta suína refogada na panela de pressão (Pernil, Limão) Arroz integral cozido Feijão cozido Purê de Batata inglesa Pepino fatiado	Paleta suína ½ pc cozida com Inhame (Colorau) Arroz integral cozido Feijão cozido Beterraba cozida Mamão picado	Paleta suína ½ pc ao molho (Extrato de tomate, Amido) Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Cenoura crua ralada e Repolho cru picado Banana	Isclas de Paleta suína aceboladas (Limão) Arroz integral cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida

Observação: **As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.** Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações.

Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Chuchu para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue: **São Sebastião:** chuchu, goiaba (substitutos batata inglesa e abacaxi).

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	641,73	92,86	52%	24,13	14%
EF 01	6- 10 anos	714,68	98,99	50%	27,28	14%	23,32	29%	9,08	
EF 02	11-15 anos	763,42	103,96	49%	31,41	15%	24,71	29%	9,40	
EM	16-18 anos	763,42	103,96	49%	31,41	15%	24,71	29%	9,40	

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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/ovoin *natura* como acompanhamento para o cuscuz utilizar ½ pc de sal e 1 pc de óleo(1ml).
- **Substitutos de gêneros *Pão, arroz, macarrão e açúcar:**
- Para o *Pão: *Pão integral e Cuscuz. Marcas sugeridas: Pullman, Wickbold, Seven Boys OU farinha de milho flocada, da Alimentação Escolar.
- Para o açúcar: Preferencialmente somente retirar o açúcar. Caso seja necessário uso de adoçante, por motivo de aceitação do aluno, preferir os à base de estévia, sucralose ou eritritol, ou seguir a recomendação médica ou nutricional individualizada. Marcas sugeridas: Stevita, Linea, Finn.
- Para o Arroz branco/parboilizado: Arroz integral. Tipo 1. Marcas sugeridas: Camil; Tio João; Qualitá; Tio Urbano.
- Macarrão tradicional: Macarrão integral. Marcas sugeridas: Renata; Fusilli; Adria; Urbano; Barilla; De Massa Caseira.
- Farelo de Aveia: Nestle, Jasmine, Quacker, Native.
- 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.)
- Utilizar o óleo conforme disponibilidade. Seguir as orientações encaminhadas em folder específico.
- Quando Frutas e Hortalças estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior. Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo, será necessário higienizar, identificar e congelar ou resfriar para a semana seguinte.
- Na impossibilidade de realizar algum tipo de preparação proposta no cardápio, seja por falta de equipamentos e utensílios, ou por qualquer outro impedimento, a alteração no cardápio deverá ser adaptada com os ingredientes disponibilizados para o dia de acordo com a realidade de cada escola.
- Para sugestões de novas preparações que tenham boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar à Gerência Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar, a fim de avaliação e inclusão nos próximos cardápios.
- As sugestões de receitas compõem o arquivo Caderno de Receitas atualizado e encaminhado a cada Distribuição.

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913