

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**

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

1ª Semana	Segunda-feira 19/02	Terça-feira 20/02	Quarta-feira 21/02	Quinta-feira 22/02	Sexta-feira 23/02
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	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)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	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
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Biscoito integral	Maçã	Banana	Mamão fatiado	Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Almôndegas ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz integral	Galinhada com Cenoura (Peito de frango, Arroz integral , Açafrão)	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz integral cozido Pepino fatiado	Ovos mexidos Arroz integral cozido Batata doce assada Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Peito de frango em pouch ao molho com Abóbora Baião de dois (Arroz integral , Feijão)

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 a Melancia, 1 pc de Abóbora, 1 pc de Batata inglesa e 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: **Ceilândia:** chuchu. **Taguatinga:** chuchu e cenoura. **Gama:** pepino.

Sobradinho: abobrinha, chuchu, limão, pepino. **Guará:** chuchu (substituto batata inglesa).

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

Cardápio sujeito a alterações.

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**

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

2ª Semana	Segunda-feira 26/02	Terça-feira 27/02	Quarta-feira 28/02	Quinta-feira 29/02	Sexta-feira 01/03
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Biscoito integral Leite com Cacau em pó	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	*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)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Bobó de Peito de frango ½ pc com Abóbora Arroz integral cozido Batata inglesa corada (Colorau)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de frango em pouch (Pré) ao molho com Batata doce (Extrato de tomate) 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 Banana	Omelete de forno com Cenoura e Abobrinha Baião de dois (Arroz integral , Feijão) Beterraba crua ralada	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango (Pré) assado Arroz integral cozido com Milho verde Feijão cozido Purê de Abóbora
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Melancia fatiada ^(R)	Goiaba	Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc)	Abacaxi picado	Goiaba
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Omelete de forno com Cenoura (Amido) Baião de dois (Arroz integral , Feijão, Colorau) Beterraba cozida	Peito de frango em pouch refogado Arroz integral cozido Abóbora cozida Melão	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango (Pré) ao molho (Extrato de tomate) Arroz integral cozido Pepino fatiado	Isclas de Peito de frango ½ pc aceboladas (Colorau) Arroz integral cozido Purê de Batata inglesa	Galinhada (Arroz integral , Peito de frango ½ pc, Cenoura, Açafrão) Batata doce 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. **Ofertar Farelo de Aveia em dias que não for ofertado hortifrutis nas preparações.**

Reservar 1 pc de Melão, 1pc de Batata inglesa, 1pc de Chuchu, 1pc de Beterraba e 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: Ceilândia: chuchu. Taguatinga: chuchu, cenoura, milho verde. Gama: milho verde, pepino. Recanto das Emas, Plano Piloto, Núcleo Bandeirante: milho verde. Sobradinho: abobrinha, chuchu, limão, milho verde, pepino. Guará: chuchu (substituto batata inglesa).

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

Cardápio sujeito a alterações.

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**

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

3ª Semana	Segunda-feira 04/03	Terça-feira 05/03	Quarta-feira 06/03	Quinta-feira 07/03	Sexta-feira 08/03
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz + Leite	Frutas picadas com Leite em pó (½ pc) (Banana+ Maçã + Mamão)	Pão integral com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Biscoito integral Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Maçã	Pão integral com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Escondidinho de Paleta suína desfiada com Batata inglesa Arroz integral cozido Chuchu com casca refogado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Paleta suína (Pré) ao molho (Extrato de tomate) Baião de dois com Milho verde (Arroz, Feijão) Abobrinha e Cenoura raladas refogadas	Paleta suína assada (Limão, Colorau) (EF/EM) ou Ovos mexidos (Pré) Arroz integral cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Beterraba cozida	Paleta suína ao molho (Amido, Açafrão) Arroz integral cozido Feijão cozido Batata inglesa assada Chuchu cozido	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de frango (Pré) com Abóbora Arroz integral cozido Feijão cozido Pepino fatiado com Limão
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Melão fatiado ^(R)	Frutas picadas (Melão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Banana	Melancia fatiada	Mamão fatiado
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz integral cozido Feijão cozido com Abóbora Beterraba cozida	Ovos mexidos Arroz integral cozido Purê de Abóbora	Isclas de Paleta suína aceboladas Arroz integral cozido Pepino fatiado	Omelete de forno com Cenoura Arroz integral cozido Melão picado	Pernil suíno cozido (Extrato de tomate) Arroz integral 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. **Ofertar Farelo de Aveia em dias que não for ofertado hortifrutis nas preparações.**

Reservar 1pc de Melão, 1pc de Cenoura, 1pc de Inhame, 1 pc de Goiaba, 1pc de Batata doce e 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: **Ceilândia:** chuchu. **Taguatinga:** chuchu, inhame, cenoura, milho verde.

Gama: Couve, milho verde, pepino. **Recanto das Emas, Plano Piloto, Núcleo Bandeirante:** milho verde. **Sobradinho:** abobrinha, chuchu, limão, milho verde, 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.

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**

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

4ª Semana	Segunda-feira 11/03	Terça-feira 12/03	Quarta-feira 13/03	Quinta-feira 14/03	Sexta-feira 15/03
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	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 Pernil suíno ½ pc desfiado Suco de Goiaba (Fruta)	Pão integral com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Pernil suíno assado com Inhame (Colorau) Arroz integral cozido Cenoura crua ralada	Bife de Paleta suína (Limão) Arroz integral cozido Feijão cozido Purê de Batata inglesa Couve refogada	Baião de três (Arroz integral cozido, Feijão, Paleta suína, Açafrão) Beterraba cozida Cenoura crua ralada Banana assada	Paleta suína cozida com Inhame (Colorau) Arroz integral cozido com Milho verde Feijão cozido Pepino picado Abacaxi picado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém moído) (Pré) ao molho com Batata doce (Extrato de tomate) Arroz integral cozido Feijão cozido Farofa de Abobrinha (Farinha de mandioca)
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Melão fatiado ^(R)	Abacaxi picado	Mamão fatiado	Melão fatiado	Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída cozida com Batata doce (Acém moído, Colorau) Arroz integral cozido Beterraba cozida	Ovos mexidos Arroz integral cozido Purê de Abóbora Melão picado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Pré) ao molho (Acém moído, Amido, Extrato de tomate) Arroz integral cozido Batata doce cozida	Paleta suína refogada Arroz integral cozido Couve refogada	Baião de Três (Arroz integral , Feijão, Paleta suína, Açafrão) 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. **Ofertar Farelo de Aveia em dias que não for ofertado hortifrutis nas preparações.**

Reservar 1 pc de Melão, 1pc de Abóbora, 1pc de Chuchu, 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: Ceilândia: chuchu. Taguatinga: chuchu, inhame, cenoura, milho verde. Gama: Couve, milho verde, pepino. Recanto das Emas, Plano Piloto, Núcleo Bandeirante: milho verde. Sobradinho: abobrinha, chuchu, limão, milho verde, 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.

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**

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

5ª Semana	Segunda-feira 18/03	Terça-feira 19/03	Quarta-feira 20/03	Quinta-feira 21/03	Sexta-feira 22/03
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite com Cacau em pó	Biscoito integral Suco de Goiaba (Fruta) + Abacaxi picado	Pão integral com Pênil suíno ½ pc desfiado (Lote 1 e 3) ou Carne moída ½ pc (Lote 2) (Acém moído) ao molho (Extrato de tomate, Amido) Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã)	Canjica (Leite) + Mamão fatiado	Pão integral com Carne moída ½ pc refogada (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
Iscas de Carne suína (Pênil) Arroz com Cenoura Beterraba cozida	Carne moída refogada com Chuchu (Acém moído) Arroz integral cozido Purê de Abóbora	Paleta suína assada com Batata inglesa (Lote 1 e 3) ou Carne moída (Lote 2) (Acém moído) cozida com Batata inglesa Arroz integral cozido Feijão cozido Couve refogada	Pênil suíno cozido com Inhame (Açafrão) Arroz integral cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada	Pênil suíno cozido com Abóbora Baião de dois (Arroz integral , Feijão) Abobrinha refogada	Pênil suíno cozido com Milho verde (Colorau) Arroz integral cozido Feijão cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Pepino fatiado
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Melão fatiado ^(R)	Maçã	Melão fatiado	Banana	Melão picado
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Iscas de Pênil suíno Arroz integral cozido com Cenoura Beterraba cozida	Atum em pouch ao molho (Extrato de tomate) Arroz integral cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Banana	Escondidinho de Paleta suína desfiada com Batata inglesa Arroz integral cozido Pepino fatiado	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz integral cozido Beterraba cozida	Baião de três (Arroz, Feijão, Paleta suína, Cenoura, Colorau)

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 Melancia, 1pc de Goiaba, 1pc de Chuchu, 1pc de Cenoura, 2 pc de Limão, 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: Ceilândia: chuchu, hortelã. Taguatinga: chuchu, inhame, cenoura, milho verde. Gama: Couve, milho verde, pepino. Recanto das Emas, Plano Piloto, Núcleo Bandeirante: milho verde, hortelã. Sobradinho: abobrinha, chuchu, limão, milho verde, pepino, hortelã, couve. Guarã: chuchu (substituto batata inglesa).

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

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**

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

6ª Semana	Segunda-feira 25/03	Terça-feira 26/03	Quarta-feira 27/03	Quinta-feira 28/03	Sexta-feira 29/03
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	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) + Mamão picado	DIA LETIVO MÓVEL	FERIADO (SEXTA-FEIRA SANTA)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Paleta suína cozida com Chuchu (Limão, Açafrão) Arroz integral cozido com Cenoura	Paleta suína ao molho (Extrato de tomate) Baião de dois (Arroz integral , Feijão) Salada de Cenoura crua ralada e Pepino fatiado	Carne moída refogada com Abóbora (Acém moído, Colorau) Arroz integral cozido Feijão cozido Couve refogada		
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Melancia fatiada ^(R)	Maçã	Abacaxi picado		
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Atum em pouch ao molho (Extrato de tomate) Arroz integral cozido Abóbora refogada Batata doce cozida	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz integral cozido Beterraba cozida Abacaxi picado	Pernil suíno ao molho (Amido, Colorau) Arroz integral cozido Cenoura refogada		

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

Reservar o Melão, 1pc de Beterraba, 1pc de Inhamo (Integral), 1 pc de Pepino refrigerado, 1 pc de Abóbora (Regular) para a próxima segunda-feira.

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

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**

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

7ª Semana	Segunda-feira 25/03	Terça-feira 26/03	Quarta-feira 27/03	Quinta-feira 28/03	Sexta-feira 29/03
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Biscoito integral Leite com Cacau em pó	Cuscuz com Carne moída ½ pc ao molho (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã	Pão integral com Paleta suína ½ pc desfiada (Lote 1 e 3) ou Carne moída ½ pc refogada (Acém moído) (Lote 2) 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)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Atum em pouch cozido (Açafrão) Arroz integral cozido Inhame corado Beterraba crua ralada	Pernil suíno refogado na panela de pressão (Pernil, Limão) Arroz integral cozido Feijão cozido Purê de Batata inglesa Pepino fatiado	Paleta suína cozido com Inhame (Colorau) Arroz integral cozido Feijão cozido Beterraba cozida Mamão picado	Pernil suíno ao molho (Extrato de tomate, Amido) Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Cenoura crua ralada e Repolho cru picado	Isclas de Pernil suíno aceboladas (Limão) Arroz integral cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Melão fatiado ^(R)	Banana	Melão fatiado	Mamão fatiado	Maçã
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Bife de Paleta suína Arroz integral cozido Abóbora refogada Pepino fatiado	Almôndegas ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz integral cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Melão picado	Arroz integral cozido com Pernil suíno em cubos e Cenoura (Açafrão)	Carne moída refogada com Abóbora (Acém moído) Arroz integral cozido	Baião de três (Arroz integral , Feijão, Paleta suína) Repolho verde refogado

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

Reservar 1 pc de Melão, 1pc de Batata doce, 1pc de Chuchu, 1 pc Pepino refrigerado, 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: chuchu, repolho verde. Taguatinga: chuchu, inhame, cenoura.

Gama: Couve, pepino, repolho verde. Sobradinho: chuchu, limão, 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.

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 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/1000kca)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4- 5 anos	1047,61	153,44	53%	39,54	14%
EF 01	6- 10 anos	1123,93	160,24	51%	43,42	14%	34,44	28%	13,36	
EF 02	11-15 anos	1149,61	158,53	50%	48,38	15%	35,80	28%	13,27	
EM	16-18 anos	1149,61	158,53	50%	48,38	15%	35,80	28%	13,27	
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/1000kca)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4- 5 anos	1030,38	153,50	54%	41,20	14%
EF 01	6- 10 anos	1096,66	159,41	52%	45,27	15%	31,34	26%	15,58	
EF 02	11-15 anos	1171,90	165,06	51%	52,71	16%	33,96	26%	15,86	
EM	16-18 anos	1171,90	165,06	51%	52,71	16%	33,96	26%	15,86	
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/1000kca)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4- 5 anos	971,93	148,23	55%	34,71	13%
EF 01	6- 10 anos	1030,98	153,51	54%	37,50	13%	30,24	26%	13,31	
EF 02	11-15 anos	1097,41	159,00	52%	42,70	14%	33,05	27%	13,55	
EM	16-18 anos	1097,41	159,00	52%	42,70	14%	33,05	27%	13,55	
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/1000kca)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4- 5 anos	1012,48	158,18	56%	36,06	13%
EF 01	6- 10 anos	1088,00	165,13	55%	39,94	13%	30,31	25%	15,57	
EF 02	11-15 anos	1160,37	173,76	54%	45,77	14%	31,94	25%	16,08	
EM	16-18 anos	1160,37	173,76	54%	45,77	14%	31,94	25%	16,08	

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

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/1000kca
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4- 5 anos	939,19	145,98	56%	31,93	12%
EF 01	6- 10 anos	1011,34	152,14	54%	35,69	13%	29,48	26%	14,22	
EF 02	11-15 anos	941,27	146,64	56%	32,54	12%	25,31	24%	14,24	
EM	16-18 anos	941,27	146,64	56%	32,54	12%	25,31	24%	14,24	
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/1000kca
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4- 5 anos	919,56	144,46	57%	31,99	13%
EF 01	6- 10 anos	991,56	151,56	55%	36,04	13%	28,50	26%	14,01	
EF 02	11-15 anos	1064,39	158,44	54%	42,74	14%	30,59	26%	14,50	
EM	16-18 anos	1064,39	158,44	54%	42,74	14%	30,59	26%	14,50	
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/1000kca
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4- 5 anos	975,55	148,38	55%	36,10	13%
EF 01	6- 10 anos	1053,28	155,14	53%	40,70	14%	30,61	26%	13,65	
EF 02	11-15 anos	1119,93	160,45	52%	47,41	15%	32,69	26%	13,97	
EM	16-18 anos	1119,93	160,45	52%	47,41	15%	32,69	26%	13,97	

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

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

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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, 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; Qualitá; Tio Urbano.
- Macarrão tradicional: Macarrão integral. Marcas sugeridas: Renata; Fusilli; Adria; Urbano; Barilla; De Massa Caseira.
- Farelo de Aveia: Nestle, Jasmine, Quacker, Native.
- 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 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