



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Ap^a de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000
alimentação@embuguacu.sp.gov.br – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

**CARDÁPIO – DIETA ESPECIAL PARA DIABÉTICOS
JANEIRO/2023**

Obs.: Sempre que possível servir frutas.		
A composição do almoço/jantar é de arroz integral ou macarrão integral + feijão + 1 porção de proteína (bovina, ou frango, ou ovo, ou peixe) + um legume (cru ou cozido, alternado com a verdura) + uma verdura (crua ou cozida, alternada com o legume).		
Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 12/2022.		
2023		VARIEDADES Café da manhã e colação escolher uma opção de cada item. Lanche, escolher uma preparação e uma bebida.
Desjejum/Lanche	07:00/ 13:30 horas	Batata doce cozida
		Bebidas: chá de capim santo ou erva doce, leite, suco natural de frutas
		Caldo de legumes (abóbora, abobrinha, berinjela, cenoura, chuchu, tomate) e verduras
		Fruta
		Fruta com aveia
		Fruta com aveia e leite



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
 Secretaria Municipal de Educação
 Rua Arlete Apª de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000
embuguacu.sp.gov.br – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

		Mandioca cozida				
		Salada de frutas				
		Sopa - 1 verdura, 3 legumes (desses: abóbora, abobrinha, berinjela, cenoura, chuchu, tomate); 1 proteína animal ou feijão.				
		Torta de: frango, ou carne, ou legumes				
2023				25/01	26/01	27/01
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas			Arroz Feijão Frango ensopado Couve manteiga refogada Salada de alface e tomate Banana	Macarrão com tomates refogados Carne bovina cozida Purê de abóbora Salada de alface e beterraba Mamão	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca com frango desfiado Chuchu refogado Salada de repolho e rúcula Melancia
2023		30/01	31/01			
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Omelete com legumes (chuchu e cenoura) Couve manteiga refogada Salada de alface e tomates Banana	Arroz Feijão Frango assado Purê de mandioca Salada de repolho e cenoura Laranja			
NUTRIENTES DISPONÍVEIS						
ALIMENTOS				FONTE		
Proteína animal – carnes, ovos				Ferro heme		
Cereias, arroz, feijão, espinafre, lentilha				Ferro não heme		
Verduras, legumes, frutas, leite e derivados				Minerais		
Verduras, legumes, frutas				Vitaminas, fibras		



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Ap^a de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000
embuguacu.sp.gov.br – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

Carnes, ovos, leite e derivados	Proteínas
Alimentos preparados com farinhas, raízes, grãos	Carboidratos
Óleo, margarina, manteiga, embutidos, leite e derivados	Lípídeos /gorduras



Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490