



**CARDÁPIO**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| DIETA ESPECIAL, PARA                                                                                                                                                                                                                                      | DIABÉTICO | 2024                     |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------|-------|
|                                                                                                                                                                                                                                                           |           | Mês                      | ABRIL |
| Diabetes é uma doença crônica caracterizada por uma disfunção do pâncreas na produção de insulina, podendo estar associado a fatores genéticos, obesidade, idade, estresse físico e emocional.                                                            |           |                          |       |
| EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL                                                                                                                                                                                                                          |           |                          |       |
| NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVAR O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR                                                                                                                                            |           |                          |       |
| NUTRIENTES DISPONÍVEIS NO CARDÁPIO                                                                                                                                                                                                                        |           |                          |       |
| 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        |       |
| Carnes, ovos, leite e derivados                                                                                                                                                                                                                           |           | Proteínas                |       |
| Alimentos preparados com farinhas, raízes, grãos                                                                                                                                                                                                          |           | Carboidratos             |       |
| Óleo, margarina, manteiga, embutidos, leite e derivados                                                                                                                                                                                                   |           | Lipídeos /gorduras       |       |
| Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.                                                                                                                                                      |           |                          |       |
| CAFÉ DA MANHÃ/ LANCHE                                                                                                                                                                                                                                     |           | 07:00 HORAS/ 13:30 HORAS |       |
| VARIEDADAS PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA) – meia porção:                                                                                                                                                                         |           |                          |       |
| Batata doce cozida                                                                                                                                                                                                                                        |           |                          |       |
| Biscoito, fruta                                                                                                                                                                                                                                           |           |                          |       |
| Bolo de (farinha de: trigo/mandioca/rosca) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia                                                                                                                                              |           |                          |       |
| Fruta com aveia e leite                                                                                                                                                                                                                                   |           |                          |       |
| Mandioca cozida                                                                                                                                                                                                                                           |           |                          |       |
| Mingau de aveia                                                                                                                                                                                                                                           |           |                          |       |
| Panqueca com geleia caseira sem açúcar                                                                                                                                                                                                                    |           |                          |       |
| Torta de: frango, ou carne, ou legumes                                                                                                                                                                                                                    |           |                          |       |
| Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce, leite, Quick natural (leite batido com beterraba), Suco natural de frutas (suco de laranja com cenoura – fanta natural, suco de beterraba com limão).                                               |           |                          |       |
| Obs.: Sempre possível servir frutas.                                                                                                                                                                                                                      |           |                          |       |
| Almoço/ Jantar                                                                                                                                                                                                                                            |           | 10:30/ 15:30             |       |
| 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). |           |                          |       |
| No período de inverno acrescentar caldo de legumes no almoço e jantar.                                                                                                                                                                                    |           |                          |       |
| Fazer uso: - Temperos (ervas) nas carnes (frango, aves, peixe); - Noz moscada em massas e cremes; - Cravo e canela em arroz doce, bolos, mingau.                                                                                                          |           |                          |       |



### CARDÁPIO

#### PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| 2ª Feira 01/04/24                                                                                                       |                 | 3ª Feira 02/04/24                                                                                                            |                 | 4ª feira 03/04/24                                                                                           |          | 5ª Feira 04/04/24                                                                                                  |         | 6ª Feira 05/04/24                                                                                                                    |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Arroz integral, feijão, frango ensopado com batata doce, salada de repolho e cenoura                                    |                 | Macarrão integral com frango desfiado e tomates refogados, repolho refogado, salada de chuchu e cenoura                      |                 | Arroz integral e feijão, kibe com carne moída assado, purê de abóbora, salada de alface, acelga e beterraba |          | Macarrão integral com carne desfiada e tomates refogados, abobrinha refogada, salada de alface, escarola e cenoura |         | Arroz integral, feijão, cozido de cação com: rodela de tomate, cebola, cenoura, batata doce e abobrinha, salada de alface e escarola |          |
| Sobremesa                                                                                                               | Laranja         | Sobremesa                                                                                                                    | Salada de fruta | Sobremesa                                                                                                   | Melancia | Sobremesa                                                                                                          | Banana  | Sobremesa                                                                                                                            | Melancia |
| 2ª Feira 08/04/24                                                                                                       |                 | 3ª Feira 09/04/24                                                                                                            |                 | 4ª feira 10/04/24                                                                                           |          | 5ª Feira 11/04/24                                                                                                  |         | 6ª Feira 12/04/24                                                                                                                    |          |
| Arroz integral, feijão, frango cozido com mandioca, escarola refogada, salada de beterraba e cenoura                    |                 | Risoto (arroz integral) de carne moída, batata doce e cenoura, repolho refogado, salada de grão de bico com tomate e cenoura |                 | Macarrão integral com frango desfiado e cenoura ralada, chuchu refogado, salada de alface e almeirão        |          | Arroz integral, feijão, lagarto ao vinagrete, farofa de couve manteiga, salada de chuchu e cenoura                 |         | Macarrão integral alho e óleo, frango ensopado com batata doce, abóbora refogada, salada de alface e almeirão                        |          |
| Sobremesa                                                                                                               | Abacaxi         | Sobremesa                                                                                                                    | Banana          | Sobremesa                                                                                                   | Manga    | Sobremesa                                                                                                          | Banana  | Sobremesa                                                                                                                            | Melão    |
| 2ª Feira 15/04/24                                                                                                       |                 | 3ª Feira 16/04/24                                                                                                            |                 | 4ª feira 17/04/24                                                                                           |          | 5ª Feira 18/04/24                                                                                                  |         | 6ª Feira 19/04/24                                                                                                                    |          |
| Arroz integral, feijão, carne de panela com mandioca, abóbora assada, salada de repolho e beterraba                     |                 | Macarrão integral alho e óleo com frango desfiado e cubos de tomates, repolho refogado, salada de chuchu e cenoura           |                 | Arroz integral, feijão, bolinho de peixe assado, purê de abóbora, salada de alface, agrião e chicória       |          | Arroz integral, feijão, carne moída com inhame, batata doce assada, salada de agrião e chicória                    |         | Sopa de feijão, macarrão integral, abóbora, chicória, tomate, inhame                                                                 |          |
| Sobremesa                                                                                                               | Salada de fruta | Sobremesa                                                                                                                    | Banana          | Sobremesa                                                                                                   | Melão    | Sobremesa                                                                                                          | Banana  | Sobremesa                                                                                                                            | Manga    |
| 2ª Feira 22/04/24                                                                                                       |                 | 3ª Feira 23/04/24                                                                                                            |                 | 4ª feira 24/04/24                                                                                           |          | 5ª Feira 25/04/24                                                                                                  |         | 6ª Feira 26/04/24                                                                                                                    |          |
| Arroz integral, feijão, frango assado com batata doce, farofa com cebola e cenoura ralada, salada de chicória e repolho |                 | Sopa de feijão, macarrão integral, abóbora, inhame, tomate e chicória                                                        |                 | Arroz integral, feijão, carne desfiada, farofa de couve manteiga, salada de chuchu e cenoura                |          | Risoto (arroz integral) de frango com batata doce, cenoura e ervilha, abóbora assada, salada de alface e rúcula    |         | Macarrão integral à bolonhesa, chuchu refogado, salada de repolho, cenoura e rúcula                                                  |          |
| Sobremesa                                                                                                               | Salada de fruta | Sobremesa                                                                                                                    | Banana          | Sobremesa                                                                                                   | Banana   | Sobremesa                                                                                                          | Laranja | Sobremesa                                                                                                                            | Banana   |
| 2ª Feira 29/04/24                                                                                                       |                 | 3ª Feira 30/04/24                                                                                                            |                 | 4ª feira                                                                                                    |          | 5ª Feira                                                                                                           |         | 6ª Feira                                                                                                                             |          |
| Sopa de feijão, macarrão integral, chuchu, abóbora, mandioca, rúcula                                                    |                 | Arroz integral, feijão, escondidinho de mandioca com frango desfiado, repolho refogado, salada de chuchu e cenoura           |                 |                                                                                                             |          |                                                                                                                    |         |                                                                                                                                      |          |
| Sobremesa                                                                                                               | Laranja         | Sobremesa                                                                                                                    | Banana          | Sobremesa                                                                                                   |          | Sobremesa                                                                                                          |         | Sobremesa                                                                                                                            |          |

Elaine Witt Motoda  
CRN-3 Nº 8490