



CARDÁPIO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

DIETA ESPECIAL, PARA	DIABÉTICO	2024	
		Mês	AGOSTO
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		FONTES	
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	
VARIEDADES 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 05/08/2024		3ª Feira 06/08/2024		4ª feira 07/08/2024		5ª Feira 08/08/2024		6ª Feira 09/08/2024	
Arroz integral, feijão, kibe assado, purê de abóbora, salada de acelga com beterraba e rabanete		Arroz integral, feijão, frango em tiras ensopado com inhame, farofa com couve manteiga, salada de tomate e cenoura		Macarrão integral com carne desfiada e tomates refogados, abobrinha refogada, salada de acelga, escarola e rabanete		Arroz integral, feijão frango desfiado na moranga, couve manteiga refogada, salada de cenoura, abobrinha e rabanete		Sopa de feijão com macarrão integral, inhame, cenoura, acelga e tomate	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana
2ª Feira 12/08/2024		3ª Feira 13/08/2024		4ª feira 14/08/2024		5ª Feira 15/08/2024		6ª Feira 16/08/2024	
Arroz integral, feijão, asa de frango assada, abobrinha refogada, salada de acelga, rabanete e cenoura		Macarrão integral com carne moída e tomate refogado, chuchu refogado, salada de agrião e rúcula, rabanete		Arroz integral, feijão, frango ensopado com inhame, acelga refogada, salada de chuchu e cenoura		Sopa de feijão com macarrão integral, inhame, abóbora, chuchu e rúcula		Arroz integral, feijão, carne de panela com batata doce, abóbora refogada, salada de agrião e rúcula	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana
2ª Feira 19/08/2024		3ª Feira 20/08/2024		4ª feira 21/08/2024		5ª Feira 22/08/2024		6ª Feira 23/08/2024	
Arroz integral, feijão, carne moída refogada com inhame, acelga refogada, salada de chuchu e cenoura		Arroz integral, feijão, asa de frango assado, purê de abóbora, salada de chicória e rabanete		Sopa de feijão, macarrão integral, mandioca, abóbora, abobrinha, chicória		Arroz integral, feijão, bolinho de mandioca com frango desfiado assado, abobrinha refogada, salada de almeirão e chicória		Macarrão integral, com frango desfiado e tomates, acelga refogada, salada de cenoura e beterraba raladas	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana
2ª Feira 26/08/2024		3ª Feira 27/08/2024		4ª feira 28/08/2024		5ª Feira 29/08/2024		6ª Feira 30/08/2024	
Arroz integral, feijão, asa de frango cozida na cebola bem dourada, batata doce chips (assada), salada de acelga e chicória		Sopa de feijão, macarrão integral, chuchu, cenoura, agrião, inhame		Arroz integral, feijão, escondidinho de inhame com carne desfiada, couve refogada, salada de chuchu e cenoura		Macarrão integral com frango desfiado ao molho branco com noz-moscada, abóbora assada, salada de agrião, acelga e cenoura ralada		Arroz integral, feijão, carne moída com inhame, farofa de couve, salada de beterraba.	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490