



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Apª de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-110
embuguacu.sp.gov.br – alimesc.eg@gmail.com

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

**CARDÁPIO – DIETA ESPECIAL PARA DIABÉTICOS
DEZEMBRO/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 03/2023.

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	
		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	
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			
Carnes, ovos, leite e derivados			Proteínas			
Alimentos preparados com farinhas, raízes, grãos			Carboidratos			
Óleo, margarina, manteiga, embutidos, leite e derivados			Lipídeos /gorduras			
2023						01/12
Almoço / Jantar	10:30/15:30 horas					Risoto (arroz integral) de frango e cenoura Feijão Repolho refogado Salada de alface, pepino e tomate
						Banana
2023		04/12	05/12	06/12	07/12	08/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz (integral) Feijão Polenta mole com carne moída Repolho refogado Salada de beterraba e cenoura	Macarrão (Integral) à primavera (com cenoura ralada, repolho fininho e frango desfiado) Salada de alface e tomate	Arroz (Integral) Feijão Carne cozida com batatas Berinjela assada Salada de alface e cenoura	Arroz (Integral) Feijão Escondidinho de mandioca com frango Salada de rúcula e alface	Macarrão (Integral) com brócolis Frango assado com batata doce Salada de alface e tomate
		Maçã	Laranja	Salada de fruta	Banana	Abacaxi
2023		11/12	12/12	13/12	14/12	15/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Risoto (Arroz Integral) de carne, cenoura e batata Feijão Chuchu refogado Salada de alface e tomate	Arroz (Integral) Feijão Frango assado com batata Farofa Salada de repolho e cenoura	Arroz (Integral) Feijão Frango ensopado Purê de mandioca Salada de alface e rúcula	Macarrão (Integral) com espinafre Carne ensopada com batata Salada de beterraba	Arroz (Integral) Feijão Bolinho de peixe assado Creme de espinafre Salada de tomate e pepino



		Melão	Salada de fruta	Laranja	Melancia	Banana
2023		18/12	19/12	20/12	21/12	22/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz (Integral) Feijão Polenta mole com isca de carne ao sugo Salada de folhas e beterraba	Arroz (Integral) Feijão Frango ensopado com mandioca Farofa Salada de repolho e cenoura	Macarrão (Integral) à bolonhesa Repolho refogado Salada de alface e almeirão	Arroz (Integral) Feijão Torta de frango Legumes refogados Salada mista de folhas	
		Manga	Laranja	Salada de fruta	Frutas	
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.						

Elaine Witt Motoda
 CRN-3 Nº 8490