



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
NOVEMBRO/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				01/11	02/11	03/11
Almoço / Jantar	10:30/15:30 horas			Arroz integral Feijão Frango ensopado com mandioca Repolho refogado Salada de tomate	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
				Banana		
2023		06/11	07/11	08/11	09/11	10/11
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Sopa de feijão com macarrão integral, escarola, abóbora e tomate	Arroz integral Feijão Abobrinha recheada com frango desfiado Salada de repolho e beterraba	Macarrão integral à bolonhesa Purê de abóbora Salada de repolho e cenoura	Arroz integral Feijão Carne bovina cebolada Brócolis ao alho Salada de alface e almeirão	Macarrão integral ao sugo Frango oriental (após cozido, acrescentar brócolis, e repolho até a consistência ficar macia) Salada de almeirão e tomate
		Melão	Salada de fruta	Laranja	Banana	Tangerina murgot
2023		13/11	14/11	15/11	16/11	17/11
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Risoto (arroz integral) de carne bovina com cenoura Feijão Berinjela assada Salada de alface e beterraba	Arroz integral Feijão Frango cozido Purê de abóbora Salada de repolho e tomate	FERIADO	Macarrão integral ao molho branco com espinafre Carne bovina desfiada com tomate Salada de couve-flor	Arroz integral de forno com cubos de cenoura, tomates e frango desfiado Feijão Salada de alface



		Melão	Pera		Manga	Banana
2023		20/11	21/11	22/11	23/11	24/11
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	FERIADO	Arroz integral Feijão Carne de panela Batata doce chip´s Salada de repolho e cenoura	Macarrão integral ao sugo Abobrinha recheada de frango desfiado Repolho refogado Salada de alface e cenoura	Arroz integral Feijão Escondidinho de mandioca e carne bovina desfiada Chuchu refogado Salada de alface	Arroz integral Posta de cação assada com tomate, cenoura, cebola Salada de rúcula e alface
		Salada de fruta	Laranja	Mamão	Tangerina murgot	Banana
2023		27/11	28/11	29/11	30/11	
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz integral Feijão Frango assado com batatas Farofa Salada de chuchu e cenoura	Arroz integral Feijão Polenta cremosa com carne moída e tomates refogados Batata doce chip´s Salada de pepino e tomates	Arroz integral Feijão Frango ensopado com mandioca Farofa de couve manteiga Salada de alface e pepino	Macarrão integral com tiras de carne e tomates refogados Berinjela assada Salada de alface e beterraba	
		Laranja	Salada de frutas	Banana	Melancia	
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