



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 – alimesc.eg@gmail.com

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – DIETA ESPECIAL PARA DIABÉTICOS
SETEMBRO/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
		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						01/09
Almoço / Jantar	10:30/15:30 horas					Arroz integral Feijão Carne cozida com legumes (batata, mandioca e cenoura) Farofa com cebolas Salada de alface com tomate
						Salada de frutas
2023		04/09	05/09	06/09	07/09	08/09
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz integral Feijão Escondidinho de batata e frango Abóbora assada Salada de alface	Macarrão integral à bolonhesa Acelga refogada Salada de alface	Arroz integral Feijão Bolinho de peixe assado Purê de abóbora Salada de alface com repolho	Feriado	Ponto facultativo
		Laranja	Maçã	Mamão		
2023		11/09	12/09	13/09	14/09	15/09
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz integral Feijão Carne bovina cozida Repolho refogado Salada de alface com tomate	Macarrão integral alho e óleo Peixe cozido Chuchu com cebolinha Salada de alface	Arroz integral Feijão Frango ensopado Couve manteiga refogada Salada de beterraba	Salada de macarrão integralcom espinafre Carne cozida com tomates Salada de alface	Arroz integral Feijão Berinjela recheada com frango desfiado Salada de couve com



						laranja
		Laranja	Salada de frutas	Abacaxi	Tangerina	Banana
2023		18/09	19/09	20/09	21/09	22/09
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Risoto de frango Feijão Salada de alface com cebola	Arroz integral Feijão Frango desfiado Creme de espinafre Salada de tomate	Macarrão integral com brócolis e carne bovina desfiada Escarola refogada Salada de chuchu e vinagrete	Arroz integral Feijão Frango assado Purê de mandioca Salada de alface	Arroz integral Feijão Abobrinha recheada com carne moída Salada de escarola
		Salada de frutas	Laranja	Manga	Mamão	Pêra
2023		25/09	26/09	27/09	28/09	29/09
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Macarrão integral com frango desfiado Brócolis cozido Abobrinha cozida Salada de alface com manga	Arroz integral Feijão Peixe assado com cebola Salada de repolho com escarola	Risoto de carne Feijão Almeirão refogado com tomates Salada de pepino	Arroz integral Feijão Frango assado com batata doce Salada de rúcula	Macarrão integral ao sugo Carne assada Mix de verduras refogadas Salada de tomate e pepino
		Maçã	Laranja	Banana	Melão	Salada de 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.						



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 – alimesc.eg@gmail.com



Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490