



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PANE

DIETA ESPECIAL, PARA	DIABÉTICO	2024	
		Mês	FEVEREIRO
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		07:00 HORAS	
LANCHE		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			



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PANE

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: 10:30
Jantar: 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.

2ª Feira		3ª Feira		4ª feira		5ª Feira 01/02/24		6ª Feira 02/02/24	
						Arroz integral Feijão Escondidinho de mandioca com carne bovina moída Farofa com couve manteiga Salada de alface e tomate		Arroz interal Feijão Frango ensopado com batatas Berinjela assada Salada de almeirão, alface e cenoura	
						Sobremesa Melancia		Sobremesa Banana	



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PANE

2ª Feira 05/02/24		3ª Feira 06/02/24		4ª feira 07/02/24		5ª Feira 08/02/24		6ª Feira 09/02/24	
Arroz integral Feijão Ovos mexidos com batata e cenoura Berinjela refogada Salada de alface, almeirão e tomate		Macarrão integral com frango desfiado e espinafre Purê de abóbora Salada de repolho e beterraba		Arroz integral Feijão Frango ensopado com mandioca Abobrinha refogada Salada de alface, almeirão e tomate		Arroz integral Feijão Abobrinha recheada com carne bovina desfiada Salada de alface e beterraba		Macarrão integral com carne bovina desfiada e tomates refogados Repolho refogado Salada de alface e cenoura ralada	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melancia	Sobremesa	Salada de fruta
2ª Feira 12/02/24		3ª Feira 13/02/24		4ª feira 14/02/24		5ª Feira 15/02/24		6ª Feira 16/02/24	
Ponto facultativo		Ponto facultativo		Ponto facultativo		Serviços administrativos		Serviços administrativos	
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	
2ª Feira 19/02/24		3ª Feira 20/02/24		4ª feira 21/02/24		5ª Feira 22/02/24		6ª Feira 23/02/24	
Risoto (de arroz integral) de frango, batata doce e cenoura Feijão Legumes cozidos Salada de repolho e tomate		Arroz integral Feijão Carne moída cozida com mandioca e cenoura Purê de abóbora Salada de repolho e beterraba ralada		Macarrão integral com carne moída e tomates refogados Chuchu refogado Salada de agrião e tomate		Arroz integral Feijão Frango ensopado com inhame Farofa de couve manteiga Salada de cenoura e chuchu		Macarrão integral alho e óleo com frango desfido, repolho e cenoura Chuchu cozido Salada de alface e agrião	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Banana
2ª Feira 26/02/24		3ª Feira 27/02/24		4ª feira 28/02/24		5ª Feira 29/02/24		6ª Feira	
Arroz integral Feijão Frango cozido		Macarrão integral com frango desfiado e tomates refogados		Risoto (de arroz integral) de carne desfiada, cenoura e batata doce		Macarrão integral com carne bovina desfiada e tomates refogados			



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

CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PANE

Batata doce chip's assada Salada de alface e agrião		Legumes cozidos Salada de repolho e tomate		Feijão Purê de abóbora Salada de brócolis e beterraba		Repolho refogado Salada de pepino e tomate			
Sobremesa	Melão	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Melancia	Sobremesa	
Elaine Witt Motoda CRN-3 Nº 8490									