



CARDÁPIO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

DIETA ESPECIAL, PARA	DIABÉTICO	2024	
		Mês	SETEMBRO
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		02/09/2024		3ª Feira		03/09/2024		4ª feira		04/09/2024		5ª Feira		05/09/2024		6ª Feira		06/09/2024																					
Arroz integral, feijão, frango ensopado, purê de abóbora, salada de agrião e tomate				Macarrão integral, com carne moída e tomates refogados, chuchu refogado, salada de acelga e cenoura				Arroz integral, feijão, frango assado, creme de espinafre, salada de alface e tomate				Arroz integral, feijão, omelete com batata, cenoura e espinafre, salada de alface e tomate				Arroz integral, feijão, bolinho de cação assado, pirão de peixe, salada de couve-flor																							
Sobremesa		Banana		Sobremesa		Banana		Sobremesa		Maçã		Sobremesa		Laranja		Sobremesa		Tangerina murgot																					
2ª Feira				09/09/2024				3ª Feira				10/09/2024				4ª feira				11/09/2024				5ª Feira				12/09/2024				6ª Feira				13/09/2024			
Arroz integral, feijão, ovos rancheiros (na abobrinha refogada), salada de alface e tomate				Arroz integral, feijão, frango ensopado com mandioca, farofa com couve, salada de alface e cenoura				Sopa de feijão, macarrão integral, chuchu, abóbora, couve manteiga, tomate				Arroz integral, feijão, escondidinho de batata com carne moída, berinjela assada, salada de alface e beterraba				Macarrão integral com frango desfiado e tomates refogados, brócolis assado, salada de repolho e alface																							
Sobremesa		Tangerina murgot		Sobremesa		Laranja		Sobremesa		Banana		Sobremesa		Mamão		Sobremesa		Tangerina murgot																					
2ª Feira				16/09/2024				3ª Feira				17/09/2024				4ª feira				18/09/2024				5ª Feira				19/09/2024				6ª Feira				20/09/2024			
Risoto de arroz integral frango com cenoura e batata, feijão, purê de abóbora, salada de repolho e tomates				Arroz integral, feijão, carne de panela com mandioca, chuchu refogado, salada de alface e beterraba				Arroz integral, cação assado com batata, cebola, cenoura e tomates, escarola refogada, salada de grão de bico				Arroz integral, feijão, frango assado com batata doce, chuchu refogado, salada de folhas (escarola, rúcula, alface e repolho)				Sopa de feijão, macarrão integral, inhame, chuchu, cenoura, rúcula																							
Sobremesa		Banana		Sobremesa		Laranja		Sobremesa		Tangerina murgot		Sobremesa		Manga		Sobremesa		Banana																					
2ª Feira				23/09/2024				3ª Feira				24/09/2024				4ª feira				25/09/2024				5ª Feira				26/09/2024				6ª Feira				27/09/2024			
Arroz integral, feijão, carne moída refogada com tomates e batata, berinjela refogada, salada de alface e beterraba				Sopa de feijão, macarrão integral, inhame, escarola, cenoura, chuchu				Arroz integral, feijão, frango assado, purê de abóbora, salada de catalonha e agrião				Macarrão integral com frango desfiado e tomates refogados, abobrinha refogada, salada de alface e cenoura				Escondidinho de mandioca e carne bovina desfiada, repolho refogado, salada de alface e beterraba																							
Sobremesa		Salada de fruta		Sobremesa		Tangerina murgot		Sobremesa		Banana		Sobremesa		Melão		Sobremesa		Tangerina murgot																					
2ª Feira				30/09/2024																																			
Arroz integral, feijão, omelete com batata, cenoura e abobrinha, salada mista de folhas (agrião, catalonha, repolho e alface)																																							
Sobremesa		Laranja																																					

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490