



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Ap^a de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000
alimentação@embuguacu.sp.gov.br – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

**CARDÁPIO – DIETA ESPECIAL PARA DIABÉTICOS
DEZEMBRO/2022**

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).		
2022	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



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
 Secretaria Municipal de Educação
 Rua Arlete Apª de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000
alimentação@embuguacu.sp.gov.br – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

2022					01/12	02/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas				Risoto de arroz integral, carne desfiada, cenoura e batata Feijão Chuchu refogado Salada de escarola e rúcula Maçã	Arroz integral Feijão Abobrinha recheada com frango desfiado Purê de abóbora Salada de escarola e tomate Laranja
2022		05/12	06/12	07/12	08/12	09/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz integral Feijão Ovos rancheiros no chuchu Escarola refogada Salada de tomate e rabanete Banana	Arroz integral Feijão Frango ensopado Purê de abóbora Salada de repolho Laranja	Arroz integral Feijão Escondidinho de batata e carne bovina Escarola refogada Salada de tomates e rabanete Maçã	Macarrão integral ao sugo Frango desfiado Acelga refogada Salada de chuchu, cenoura Laranja	Risoto de arroz integral, frango Feijão Chuchu refogado Salada de acelga, agrião e rabanete Abacate
2022		12/12	13/12	14/12	15/12	16/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz ntegral Feijão Ovos mexidos com tomate Acelga refogada Salada de chuchu e cenoura Salada fruta	Arroz integral Feijão Frango assado Purê de abóbora Salada de rúcula, repolho e rabanete Banana	Arroz integral Cação assado com batatas, tomate e rúcula Pirão de peixe Salada de pepino e repolho Melancia	Arroz ntegral Feijão Escondidinho de mandioca e frango Abobrinha refogada Salada de rúcula, pepino e rabanete Melão	Macarrão integral à bolonhesa Repolho refogado Salada mista de folhas e tomate Salada de frutas
NUTRIENTES DISPONÍVEIS						
ALIMENTOS				FONTE		



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Ap^a de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000
embuguacu.sp.gov.br – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

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



Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490