



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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

**CARDÁPIO – DIETA ESPECIAL PARA DIABÉTICOS
FEVEREIRO/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



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 – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

		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				
2023				01/02	02/02	03/02
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas			Arroz Feijão Carne bovina cozida Abobrinha refogada Salada de alface e beterraba Melancia	Risoto de frango desfiado e cenoura Feijão Salada de alface, agrião e tomate Abacaxi	Macarrão alho e óleo Abobrinha recheada com carne moída Salada de alface, agrião e repolho Banana
2023		06/02	07/02	08/02	09/02	10/02
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Ovos rancheiros com cenouras cozidas Abobrinha refogada Salada de alface e tomate Salada de fruta	Arroz Feijão Frango ensopado Repolho refogado Salada de alface e pepino Laranja	Arroz Feijão Escondidinho de batata e carne bovina Batata Espinafre refogado Salada de beterraba e pepino Pêra	Macarrão com frango desfiado e tomates refogados Purê de abóbora Salada de alface e pepino Melancia	Arroz Feijão Carne bovina cozida Espinafre refogado Salada de beterraba e pepino Banana
2023		13/02	14/02	15/02	16/02	17/02
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Ovos mexidos com chuchu e cenoura em cubos Purê de abóbora Salada de alface e tomate Laranja	Arroz Feijão Frango assado Purê de batata e inhame Salada de alface e tomate Banana	Macarrão com carne bovina desfiada e tomates refogados Couve manteiga assustada Salada de chuchu e cenoura Manga	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca e frango Farofa com couve manteiga Salada de alface e tomate Couve manteiga Maçã	Risoto de carne bovina desfiada e cenoura Feijão Repolho refogado Salada de beterraba e alface Salada de fruta



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 – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

2023		20/02	21/02	22/02	23/02	24/02
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	CARNAVAL	CARNAVAL	4ª FEIRA DE CINZAS	Arroz Feijão Ovos com cenoura e chuchu Mandioca cozida Salada de alface e tomate Laranja	Macarrão alho e óleo Frango cozido Repolho refogado Salada de alface e beterraba Maçã
2023		27/02	28/02			
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Ovos mexidos Chuchu refogado Salada de alface e tomate Salada de fruta	Macarrão à bolonhesa Purê de abóbora Salada de alface e chicória Banana			
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		



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

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