



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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

**CARDÁPIO – DIETA ESPECIAL PARA DIABÉTICOS
OUTUBRO/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 03/2023.		
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		02/10	03/10	04/10	05/10	06/10
Almoço / Jantar	10:30/15:30 horas	Macarrão integral com carne desfiada Repolho refogado Salada de almeirão com pepino	Risoto de frango (com arroz integral) Feijão Purê de batata doce Salada de alface com tomate	Arroz integral Feijão Frango ensopado Farofa de cenoura Salada de beterraba com repolho	Arroz integral Feijão Almôndegas ao sugo Salada de alface com cenoura	Arroz integral Feijão Fatias de berinjela com frango desfiado Salada de rúcula com cebola
		Salada de frutas	Banana	Laranja	Mamão	Manga
2023		09/10	10/10	11/10	12/10	13/10
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz integral Feijão Peixe assado com cenouras em palitos Creme de espinafre Salada de alface com rúcula e tomate	Macarrão integral à bolonhesa Repolho refogado Salada de beterraba com alface	Arroz integral Feijão Frango cozido com cenouras Espinafre ao vapor Salada de repolho	Feriado	Ponto facultativo
		Banana	Laranja	Salada de frutas		
2023		16/10	17/10	18/10	19/10	20/10
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz integral Feijão Frango em cubos com legumes (Inhame, tomate) Salada de repolho e cenoura ralada	Arroz integral Feijão Escondidinho de mandioca com carne Salada de almeirão com pedaços de laranja	Macarrão integral com frango desfiado Abóbora fatiada assada Salada de alface com repolho	Arroz integral Feijão Abobrinha recheada com carne moída Brócolis refogado Salada de alface com couve	Arroz integral Feijão Bolinho de frango (assado) Salada de repolho com tomate
		Laranja	Salada de frutas	Banana	Abacaxi	Maçã



2023		23/10	24/10	25/10	26/10	27/10
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz integral Feijão Carne ensopada Couve manteiga refogada Salada de alface com tomate	Arroz integral Feijão Abobrinha recheada com frango Brócolis refogado Salada de repolho com alface	Risoto de carne moída (com arroz integral) Feijão Chuchu refogado Salada de escarola com tomate	Arroz integral Feijão Escondidinho de batata com frango Escarola refogada Salada de alface com tomate	Arroz integral Feijão Peixe assado com cenoura Salada de repolho
		Salada de frutas	Banana	Laranja	Melão	Melancia
2023		30/10	31/10			
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz integral Feijão Frango assado com chuchu Salada de alface com escarola	Arroz integral Feijão Berinjela recheada com carne moída Salada de cenoura com escarola			
		Banana	Laranja			
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.						

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490