



CARDÁPIO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

DIETA ESPECIAL, PARA	DIABÉTICO	2024	
		Mês	JUNHO
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/ LANCHE		07:00 HORAS/ 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			
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	03/06/2024	3ª Feira	04/06/2024	4ª feira	05/06/2024	5ª Feira	06/06/2024	6ª Feira	07/06/2024
Arroz integral, feijão, frango ensopado com mandioca, chuchu cozido, salada de repolho e chicória		Macarrão integral com carne desfiada e tomates refogados, purê de abóbora, salada de folhas		Risoto de frango (de arroz integral) com cenoura, batata doce e ervilha seca, feijão, chuchu refogado, salada de acelga e agrião		Sopa de feijão com macarrão integral, cenoura, mandioca, acelga, chuchu		Arroz integral, feijão, carne moída refogada com batata doce, farofa com couve manteiga, salada de beterraba e agrião	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana
2ª Feira	10/06/2024	3ª Feira	11/06/2024	4ª feira	12/06/2024	5ª Feira	13/06/2024	6ª Feira	14/06/2024
Arroz integral, feijão, carne de panela desfiada com mandioca, repolho refogado, salada de beterraba		Sopa de feijão com macarrão integral, chuchu, abóbora, acelga, tomate		Arroz integral, feijão, escondidinho de mandioca e frango desfiado, salada de folhas e cenoura		Macarrão integral à bolonhesa, abobrinha refogada, salada de escarola e almeirão		Arroz integral, feijão, frango ensopado com inhame, escarola refogada, salada de tomate e rúcula	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana
2ª Feira	17/06/2024	3ª Feira	18/06/2024	4ª feira	19/06/2024	5ª Feira	20/06/2024	6ª Feira	21/06/2024
Arroz integral, feijão, frango assado, batata doce chip's assada, salada de escarola e cenoura		Arroz integral, feijão, kibe assado com pedaços de inhame e cenoura, abobrinha refogada, salada de escarola e tomate		Macarrão integral ao sugo, frango desfiado na moranga, chuchu refogado, salada de acelga e tomate		Arroz integral, feijão, carne de panela com mandioca, farofa de couve, salada de chuchu e cenoura		Sopa de feijão com macarrão integral, chuchu, abóbora, mandioca, chicória	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana
2ª Feira	24/06/2024	3ª Feira	25/06/2024	4ª feira	26/06/2024	5ª Feira	27/06/2024	6ª Feira	28/06/2024
Risoto de carne desfiada (de arroz integral), batata doce, cenoura e ervilha seca, feijão, chuchu refogado, salada de acelga e chicória		Macarrão integral com frango desfiado ao alho e óleo, acelga refogada, salada de chuchu e cenoura		Arroz integral, feijão, almôndegas assadas, batata doce chip's assada, salada de almeirão e rúcula com tomate		Sopa de feijão com macarrão integral, inhame, abobrinha, agrião, abóbora		Arroz integral, feijão, frango assado, abobrinha refogada, salada de grão de bico, rúcula, agrião e almeirão.	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Banana

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490