



## ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

DIETAS ESPECIAIS	DIABETES		2025	
	Período	INTEGRAL	Mês	DEZEMBRO
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.				
<b>EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL.</b>	É NECESSÁRIO ACOMPANHAMENTO DE ADULTOS NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVANDO O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR			
<b>NUTRIENTES DISPONÍVEIS NO CARDÁPIO</b>				
<b>ALIMENTOS</b>		<b>FONTE</b>		
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.				
<b>CAFÉ DA MANHÃ/LANCHE</b>				
<b>VARIEDADES PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA) – meia porção:</b>				
Biscoito integral				
Fruta com aveia e leite				
Mingau de aveia				
Ovos mexidos, omelete				
Pão de queijo sem queijo				
Torta de farinha INTEGRAL de carne, ou frango, ou legumes				
Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce, leite, Suco natural de frutas				
<b>Obs.: Sempre possível servir frutas.</b>				
<b>Almoço/Jantar</b>				
A composição do almoço/jantar é de arroz ou macarrão + feijão + 1 porção de proteína (bovina ou frango ou ovo) + 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.				





### ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Fazer uso:- Temperos (ervas) nas carnes (frango, aves, peixe); - Noz moscada em massas e cremes; - Cravo e canela em arroz doce, bolos, mingau.

2ª Feira	01/12/2025	3ª Feira	02/12/2025	4ª feira	03/12/2025	5ª Feira	04/12/2025	6ª Feira	05/12/2025
Arroz integral, ovos rancheiros na abobrinha refogada, salada de acelga e grão de bico		Arroz integral, feijão, frango desfiado ao creme branco na moranga, salada de repolho		Arroz integral, feijoada de carne bovina, farofa com couve, salada de alface e tomate		Arroz integral, feijão frango desfiado, espinafre refogado, salada de berinjela		Arroz integral, feijão kibe ao forno com carne moída, repolho refogado, salada de pepino e tomate	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Maçã
2ª Feira	08/12/2025	3ª Feira	09/12/2025	4ª feira	10/12/2025	5ª Feira	11/12/2025	6ª Feira	12/12/2025
Arroz integral, lentilha, ovos mexidos com batata, berinjela assada, salada de repolho		Arroz integral, feijão, carne de panela com batata, abobrinha refogada, salada de rúcula e alface		Arroz integral, feijão, frango desfiado e acelga, abóbora assada, salada de alface e agrião		Arroz integral, feijão preto, frango ensopado com mandioca, abobrinha refogada, salada de rúcula com tomate		Arroz integral, carne moída refogada, abóbora refogada, salada de alface e pepino	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melão
2ª Feira	15/12/2025	3ª Feira	16/12/2025	4ª feira	17/12/2025	5ª Feira	18/12/2025	6ª Feira	19/12/2025
Arroz integral à Grega (com ervilha e cenoura), frango assado com batata doce, acelga refogada, salada de tomate e pepino		Arroz integral, feijão, escondidinho de mandioca e carne, legumes refogados, salada mista		REUNIÃO DE PAIS					
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	

Elaine Witt Motoda  
CRN-3 – RT – Nº 8490

