



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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

**CARDÁPIO – DIETA ESPECIAL PARA DIABÉTICOS
MARÇO/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
		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



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

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			01/03	02/03	03/03
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas		Arroz integral Feijão Abobrinha recheada de frango desfiado e tomate Salada de alface Melancia	Arroz integral Feijão Escondidinho de batata com carne bovina desfiada Salada de almeirão, alface Banana	Risoto (arroz integral) de frango desfiado com batata doce e cenoura Feijão Salada de alface e chicória Abacate
2023		06/03	07/03	08/03	10/03
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz integral Feijão Ovos rancheiros com abobrinha Salada de alface e almeirão Laranja	Arroz integral Feijão Frango ensopado Abóbora cozida Salada de repolho e cenoura Salada de fruta	Arroz integral Feijão Peixe desfiado ao forno com tomate, rodela de ovos e couve manteiga Salada de alface Banana	Macarrão integral à bolonhesa Purê de abóbora Salada de alface e agrião Maçã
2023		13/03	14/03	15/03	17/03
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz integral Feijão Ovos cozidos Legumes cozidos (abóbora e tomate) Salada de alface e repolho	Arroz integral Feijão Ensopado de carne bovina desfiada com cenoura e tomate	Macarrão integral com frango desfiado e tomates refogados Espinafre refogado Salada de cenoura e chuchu	Risoto (arroz integral) de carne bovina com chuchu e cenoura Repolho refogado Salada de tomate e pepino



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

		Salada de frutas	Salada de alface e repolho Laranja	Melancia	Pera	Salada de chuchu e cenoura Banana
2023		20/03	21/03	22/03	23/03	24/03
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz integral Feijão Omelete com abobrinha, cenoura e espinafre Salada de alface e tomate Laranja	Risoto (arroz integral) de frango desfiado com batatas doce e cenoura Feijão Salada de repolho e alface Salada de fruta	Arroz integral Feijão Bolinho de peixe com batata empanado e assado Purê de abóbora Salada de alface e tomate Goiaba	Macarrão integral à bolonhesa Acelga refogada Salada de alface e tomate Mamão	Arroz integral Feijão Frango desfiado ensopado com chuchu Couve assustada Salada de alface e tomate Banana
2023		27/03	28/03	29/03	30/03	31/03
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Ponto Facultativo	Feriado	Arroz integral Feijão Acelga refogada Salada de batata, cenoura e ovos cozidos Salada de fruta	Arroz integral Feijão Cozido de carne bovina desfiada com cenoura e tomate Salada de alface e almeirão Laranja	Macarrão integral ao sugo Frango assado com batata doce Abobrinha refogada Salada de alface e repolho Maçã


Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 N° 8490



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