



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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

**CARDÁPIO – DIETA ESPECIAL PARA DIABÉTICOS
JUNHO/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



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					01/06	02/06
Almoço / Jantar	10:30/15:30 horas				Arroz Feijão Frango ensopado com inhame Salada de alface, almeirão e tomate	Macarrão à bolonhesa Purê de abóbora Salada de repolho, alface e tomate
2023		05/06	06/06	07/06	08/06	09/06
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Sopa de feijão com : macarrão INTEGRAL, cenoura, almeirão, tomate	Arroz INTEGRAL Feijão Frango ensopado Purê de abóbora Salada de repolho e tomate	Arroz INTEGRAL Feijão Carne bovina cozida Repolho refogado Salada de alface	FERIADO	Ponto Facultativo
		Salada de fruta	Laranja	Abacate		
2023		12/06	13/06	14/06	15/06	16/06
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Risoto (arroz integral) de frango com cenoura Feijão Salada de repolho e tomate	Macarrão integral com carne bovina e tomates refogados Abobrinha refogada Salada de repolho e cenoura	Arroz integral Feijão Escondidinho de mandioca e frango Abobrinha refogada Salada de acelga e alface	Sopa de feijão com : macarrão integral, tomate, cenoura, brócole	Arroz integral Feijão Abobbrinha recheada de frango desfiado Salada de acelga, alface
		Caqui	Abacate	Salada de fruta		
2023		19/06	20/06	21/06	22/06	23/06



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

Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz integral Feijão Carne bovina de panela com batatas e cenoura Acelga refogada Salada de beterraba	Arroz integral Feijão Frango ensopado com inhame Abóbora refogada Salada de alface e repolho	Sopa de feijão com : macarrão integral, cenoura, almeirão, chuchu	Arroz integral Feijão Frango assado Escarola refogada Salada de alface e tomate	Macarrão integral ao sugo Frango ensopado Salada de alface e almeirão
		Pera	Banana	Laranja	Mamão	Maçã
2023		26/06	27/06	28/06	29/06	30/06
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Integral Feijão Frango assado Escarola refogada Salada de chuchu e cenoura	Sopa de feijão com : macarrão integral, abóbora, abobrinha, repolho	Arroz integral Feijão Peixe assado com cenoura, tomate e espinafre Salada de alface	Macarrão integral com carne desfiada e tomates refogados Couve refogada	Arroz integral Feijão Frango cozido Abobrinha refogada Salada de alface e espinafre
		Salada de fruta	Laranja	Banana	Ponkan	Manga


 Elaine Witt Motoda
 Nutricionista
 CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490