



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

ABRIL/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 Ap^a de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000
embuguacu.sp.gov.br – alimentacao@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		03/04	04/04	05/04	06/04	07/04
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	As unidades escolares que cancelaram o hortifrutigranjeiro para evitar o desperdício, devido as Reuniões de: Conselho de Classe e de Pais, substituir os alimentos conforme a composição do almoço/jantar – CARDÁPIO.				FERIADO
		Arroz integral Feijão Carne bovina cozida com cenoura e tomates Salada de repolho Salada de frutas	Arroz integral Feijão Frango ensopado Purê de abóbora Salada de alface e almeirão Laranja	Macarrão integral com carne moída e tomates refogados Abobrinha refogada Salada de repolho e cenoura Banana	Arroz integral Feijão Peixe desfiado Couve refogada Salada de alface e tomate Goiaba	
2023		10/04	11/04	12/04	13/04	14/04
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz integral Feijão Omelete Abóbora refogada Salada de rúcula, alface e tomate Laranja	Risoto de frango desfiado e arroz integral Feijão Chuchu refogado Salada de repolho, alface e beterraba Banana	Arroz integral Feijão Carne bovina cozida com mandioca Salada de alface, agrião e tomate Pera	Arroz integral Feijão Frango cozido Farofa rica com cenoura e ovos Salada de repolho, alface Abacate	Macarrão integral com carne desfiada e tomates cozidos Repolho refogado Salada de chuchu e cenoura Salada de frutas
2023		17/04	18/04	19/04	20/04	21/04



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 Ovos rancheiros com abobrinha Salada de folhas e tomate Laranja	Arroz integral Feijão Carne bovina cozida Farofa rica com cenoura e couve manteiga Abacate	Arroz integral Feijão Abobrinha recheada com frango desfiado Purê de mandioca (1/2 porção) Salada de alface e repolho Mamão formosa	Macarrão integral à bolonhesa Creme de espinafre Salada de alface Maçã	FERIADO
2023		24/04	25/04	26/04	27/04	28/04
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz integral Omelete com espinafre Salada de repolho e tomate Mamão formosa	Macarrão integral com frango desfiado, cenoura ralada e repolho em tiras finas Abobrinha refogada Salada de alface e tomate Maçã	Arroz integral Feijão Carne bovina desfiada Salada de alface, repolho Laranja	Arroz integral Feijão Frango ensopado Salada de almeirão, alface e tomate Caqui	Arroz integral Feijão Peixe assado com rodelas de tomate Salada de alface, almeirão Abacate



Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 N° 8490