



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

AGOSTO/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			01/08	02/08	03/08	04/08
Almoço / Jantar	10:30/15:30 horas		FÉRIAS	REPLANEJAMENTO	ACOLHIDA	Sopa de feijão com macarrão integral, acelga, mandioca
					Laranja	Maçã
2023		07/08	08/08	09/08	10/08	11/08
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz integral Feijão Carne de panela com tomates Farofa de farinha de milho temperada e com cenoura ralada Salada de repolho	Risoto (arroz integral) de frango com cenoura Feijão Abobrinha refogada Salada de alface, agrião e beterraba	Sopa de feijão com macarrão integral, abóbora, cenoura, abobrinha e agrião	Arroz integral Feijão Abobrinha recheada com carne moída Purê de abóbora Salada de pepino, tomate, alface e beterraba	Macarrão integral com carne desfiada e tomates refogados Brócolis, cenoura e repolho refogados Salada de alface e pepino
		Laranja	Maçã	Pêra	Banana	Abacaxi
2023		14/08	15/08	16/08	17/08	18/08
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz integral Feijão Frango ensopado Farofa de farinha de milho temperada e com cenouras raladas Salada de repolho, tomate e cenoura	Sopa de feijão, macarrão integral, cenoura, chuchu, tomate	Arroz integral Feijão Escondidinho de mandioca com carne bovina Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate	Macarrão integral com frango desfiado e tomate refogado Purê de abóbora Salada de repolho, pepino e tomate	Arroz integral Feijão Peixe assado com tomate, folha de couve rasgada, cebola Pirão de peixe Salada de alface, escarola e pepino



		Banana	Salada de fruta	Mamão	Maçã	Laranja
2023		21/08	22/08	23/08	24/08	25/08
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Risoto (arroz integral) de carne moída com cenoura Feijão Escarola refogada Salada de pepino, tomate e cenoura	Arroz integral Feijão Carne ensopada desfiada com cenoura Salada de repolho, pepino e tomate	Macarrão integral ao alho e óleo Frango ensopado Polenta Salada de alface, beterraba e pepino	Arroz integral Feijão Peixe assado com cebola e cenoura Creme de espinafre Salada de alface e couve-flor	Sopa de feijão com macarrão integral, espinafre, abobrinha, batata e abóbora
		Salada de fruta	Banana	Laranja	Melão	Pêra
2023		28/08	29/08	30/08	31/08	
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Sopa de feijão, macarrão integral, espinafre, cenoura, tomate, batata, abobrinha	Arroz integral Feijão Escondidinho de batata e frango desfiado Abobrinha refogada Salada de couve-flor, alface e pepino	Arroz integral Feijão Carne moída refogada com abóbora e inhame Repolho refogado Salada de chuchu e cenoura	Macarrão integral com frango desfiado e tomates refogados Purê de abóbora Salada de repolho, alface e cenoura	
		Laranja	Salada de fruta	Mamão	Banana	
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.						



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



Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 N° 8490