



CARDÁPIO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

DIETA ESPECIAL, PARA	DIABÉTICO	2024	
		Mês	MARÇO
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.			
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVAR O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR			
NUTRIENTES DISPONÍVEIS NO CARDÁPIO			
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	
Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.			
CAFÉ DA MANHÃ/ LANCHE		07:00 HORAS/ 13:30 HORAS	
VARIEDADES PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA) – meia porção:			
Batata doce cozida			
Biscoito, fruta			
Bolo de (farinha de: trigo/mandioca/rosca) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia			
Fruta com aveia e leite			
Mandioca cozida			
Mingau de aveia			
Panqueca com geleia caseira sem açúcar			
Torta de: frango, ou carne, ou legumes			
Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce, leite, Quick natural (leite batido com beterraba), Suco natural de frutas (suco de laranja com cenoura – fanta natural, suco de beterraba com limão).			
Obs.: Sempre possível servir frutas.			
Almoço/ Jantar		10:30/ 15:30	
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).			
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.			



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

2ª Feira		3ª Feira		4ª feira		5ª Feira		6ª Feira 01/03/24	
								Arroz integral, feijão, carne moída refogada, creme de espinafre, salada de alface e tomate	
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	Manga
2ª Feira 04/03/24		3ª Feira 05/03/24		4ª feira 06/03/24		5ª Feira 07/03/24		6ª Feira 08/03/24	
Arroz integral, feijão, carne bovina cozida, repolho refogado, salada de alface e beterraba		Macarrão integral com carne moída e tomate refogado, salada de cenoura e tomates		Arroz integral, feijão, carne moída, acelga refogada, salada de cenoura e beterraba		Macarrão integral, com tiras de carne, abóbora cozida, salada de alface e rúcula		Arroz integral, feijão, ensopado de carne com cenoura, acelga refogada, salada de alface e tomate	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Mamão	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Banana
2ª Feira 11/03/24		3ª Feira 12/03/24		4ª feira 13/03/24		5ª Feira 14/03/24		6ª Feira 15/03/24	
Risoto (arroz integr) de frango com cenoura, purê de abóbora, salada de repolho, acelga, grão de bico e tomate		Arroz integral, feijão, frango desfiado, salada de acelga e cenoura		Macarrão integral ao sugo, kibe com carne moída assado, repolho refogado, salada de lentilha e tomate		Arroz integral, feijão, farofa rica com carne desfiada e couve manteiga, salada de chuchu e cenoura		Macarrão integral com ervilha e frango desfiado, abobrinha refogada, salada de almeirão e alface	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melancia
2ª Feira 18/03/24		3ª Feira 19/03/24		4ª feira 20/03/24		5ª Feira 21/03/24		6ª Feira 22/03/24	
Arroz integral, feijão, frango ensopado, chuchu refogado e cenoura		Macarrão integral com carne moída e tomate refogado, abobrinha refogada, salada de alface e tomate		Arroz integral, feijão, frango assado com batata doce, farofa de couve, salada de couve-flor e tomate		Macarrão integral com frango desfiado e cenoura, purê de abóbora, salada de grão de bico, tomate e pepino		Arroz integral, feijão, peixe assado com tomate, escarola refogada, salada de cenoura e chuchu	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Abacate
2ª Feira 25/03/24		3ª Feira 26/03/24		4ª feira 27/03/24		5ª Feira 28/03/24		6ª Feira 29/03/24	
Arroz integral, feijão, escondidinho de mandioca e frango desfiado, repolho refogado, salada de cenoura e chuchu		Arroz integral, feijão, kibe com carne moída assado, escarola refogada, salada de pepino e tomate		Macarrão integral com ervilha e frango desfiado, repolho refogado, salada de cenoura e beterraba					
Sobremesa	Abacate	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Laranja	Sobremesa		Sobremesa	

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490