

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO DIABETES

2023

SEMANA 1	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches / 09 e 15 horas	Torrada integral + suco de soja	Polenta com Carne moída + salada	Pão integral com ovo + chá com adoçante + fruta	Farofa de Legumes e salada + fruta	Arroz feijão Carne bovina ao molho + salada + fruta
SEMANA 2	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches / 09 e 15 horas	Omelete com legumes + chá com adoçante	Batata doce + peixe + salada + fruta	Pão integral + chá com adoçante/ quirera com iscas de carne suína	logurte natural + fruta + granola	Mandioca cozida com carne moída em molho + saladas.
SEMANA 3	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches / 09 e 15 horas	Mingau de aveia com leite de coco, e canela	Arroz integral + lentilha + sobrecoxa de frango cozida + salada de brócolis	Pão integral com requeijão + chá com adoçante	Omelete com legumes + chá com adoçante	Batata doce + frango desfiado + salada de alface + laranja

SEMANA 4	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches / 09 e 15 horas	Virado de feijao com ovo + saladas + chá com adoçante	Arroz integral com pure de abobora + Molho de coxão mole + saladas	Quirera com iscas de carne suina + salada fruta.	Pão integral com ovo Mexido + chá com adoçante + maçã	Risoto integral com frango + salada de tomate + manga
	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
Nutricionista Denze Vatte, CRN 8 - 15360/P					
Obs: os alimentos perecíveis como frutas, legumes e hortaliças podem ser alteradas devido a disponibilidade da compra direta ou do mercado. A troca pode ser feita das preparações para aproveitar alimentos que estão para vencer ou que estão prontos para consumo. Porém não pode ser trocado por preparações que não sejam adequadas ao consumo desses alunos.					
*Não oferecer açúcar e farinha simples ou alimentos que as contem.					
*Pode-se oferecer todo tipo de alimento, desde que não contenha os itens acima descritos.					
*Não ofertar grandes quantidades ou alimentos muito calóricos, quando a insulina estiver elevada demais.					