

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

**CARDÁPIO DIABETES
2024**

SEMANA 1	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches / 09 e 15 horas	Pão integral torrado + suco de soja	Polenta com Carne moida + salada	Pão integral com ovo + suco com adoçante+ fruta	Sopa de Legumes + fruta	Arroz feijao Carne bovina ao molho + salada + fruta
SEMANA 2	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches / 09 e 15 horas	Risoto com arroz integral + fruta	Farofa de legumes + ovo	Quirera com iscas de carne suina + fruta	logurte natural + fruta + pão integral	Mandioca cozida com carne moida em molho + saladas.
SEMANA 3	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches / 09 e 15 horas	Macarrão integral + salada	Pão integral + suco de soja+ fruta	Sopa de legumes	Omelete com legumes + chá com adoçante +fruta	Arroz integral + lentilha + carne de gado+ batata doce+salada +fruta
SEMANA 4	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches / 09 e 15 horas	Virado de feijao com ovo + saladas + chá com adoçante	Pão integral com requeijão + suco de soja + fruta	Quirera com iscas de carne suina + salada fruta.	Pão integral com carne moida + fruta	Risoto integral com frango + salada + fruta

Nutricionista Denize Vatte, CRN 8 - 15360/P

Obs: os alimentos perecíveis como frutas, legumes e hortaliças podem ser trocados de acordo com a disponibilidade, evitar frutas que sejam muito doces como manga por exemplo, quando estiver alterada, nesse caso preferir a maçã o mamão, melão..

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 queo aluno esteja apto ao consumo.

*Não ofertar grandes quantidades ou alimentos muito caloricos, quando a insulina estiver elevada.

