

**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - CARDÁPIO II - DIABETES**  
**HEMA INTEGRAL BILINGUE**  
**ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS (6 a 11 anos)**  
**AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024**



**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



### ATENÇÃO

A **Diabetes** é uma doença provocada pela deficiência na produção e/ou na ação da insulina, (hormônio responsável por levar a glicose para dentro das células do corpo). Assim acumula-se muita glicose no sangue, o que desencadeia sérias complicações. É classificada em DM tipo 1 (ocorre a ausência total da produção de insulina pelo pâncreas) e DM tipo 2 (produção insuficiente de insulina ou resistência dos tecidos à ação da insulina).

A glicose no sangue é chamada de glicemia. Quando temos muita glicose no sangue chamamos de hiperglicemia. Já o baixo nível é chamado de hipoglicemia.

O cuidado com a alimentação é essencial para o controle do diabetes, pois contribui para a normalização da glicemia.

#### Recomendações:

- ✓ Coma pelo menos de 3 em 3 horas. Comer em intervalos pequenos e em quantidades menores leva a menor carga de glicose ao nosso organismo, o que permite um melhor controle da glicemia, evitando-se a falta ou o excesso de açúcar no sangue;
- ✓ Evite alimentos com elevado teor de gordura. Prefira leite e derivados desnatados;
- ✓ Carnes brancas de peixe e frango (retirar a pele das aves e a gordura visível das carnes), carnes grelhadas, assadas ou cozidas sem adição de óleo;
- ✓ Fique de olho nos rótulos: há alimentos com muito açúcar, e o açúcar já é a própria glicose. Em geral o açúcar aparece nos rótulos com o nome de carboidratos;
- ✓ Coma frutas, verduras e alimentos integrais. Esses alimentos contêm fibras, que fazem que a glicose vá para o sangue mais lentamente, o que ajuda no controle da glicemia. Além disso, contribuem para a saciedade e ajudam no bom funcionamento intestinal;
- ✓ Diet x Light: os alimentos light são aqueles que possuem redução em algum nutriente. Dessa forma, ainda sim eles podem conter açúcar. Já os alimentos diet são aqueles que possuem substituição de algum nutriente, a exemplo do adoçante substituindo o açúcar. Por isso, são os mais recomendados para diabéticos;
- ✓ Preferir consumir a fruta inteira a suco de frutas. Pois no suco contém poucas fibras o que ajuda a glicose chegar rápido no sangue;
- ✓ Adoçantes: substituir o açúcar do café, do suco e do chá por um adoçante de sua preferência, mas sem exageros. Prefira os não-calóricos, à base de sacarina, sucralose, ou stévia;
- ✓ Controle o consumo de massas, pães e cereais, evitando 02 tipos desses na mesma refeição, como: arroz e macarrão, arroz e batata, macarrão e pão e dê preferência aos integrais;
- ✓ Controle o seu peso: a obesidade contribui para as complicações da doença;
- ✓ Tenha hábitos saudáveis: pratique uma atividade física (sempre com orientação de um profissional da área).



#### Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE                                                                                                                                                     |                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais - Bilíngue Integral - IEMA<br>MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - DIABETES<br>ZONA: Urbana<br>FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos<br>PERÍODO: Integral |                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                             |
| AGOSTO A DEZEMBRO 2024                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                             |
| 1ª SEMANA                                                                                                                                                                                                                       | 2ª FEIRA                                                                                                               | 3ª FEIRA                                                                                                                                              | 4ª FEIRA                                                                                                                                          | 5ª FEIRA                                                                                                                                | 6ª FEIRA                                                                                                                                                    |
| <b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>                                                                                                                                                                                                    | logurte de fruta desnatado e biscoito integral + <b>maçã</b>                                                           | Caldo de frango desfiado com macaxeira e João Gomes                                                                                                   | <b>Salada de frutas</b> (banana, maçã, laranja)                                                                                                   | Vitamina de banana (leite desnatado em pó, banana, aveia)                                                                               | Café com leite desnatado e beiju com manteiga                                                                                                               |
| <b>ALMOÇO: 12h</b>                                                                                                                                                                                                              | Arroz integral, stroganof de frango, feijão, salada cozida de abobrinha e chuchu + <b>suco de cajá</b> (usar adoçante) | Arroz com abóbora (arroz integral, abóbora), carne cozida com batata inglesa, feijão com maxixe e quiabo, salada de acelga e pepino + <b>melancia</b> | Arroz à grega (arroz integral, vagem, cenoura), torta de carne, cuxá, salada de alface, repolho e tomate + <b>suco de acerola</b> (usar adoçante) | Galinhada (arroz integral, frango, abóbora), salada de feijão verde, pepino e tomate + <b>suco de caju</b> (usar adoçante)              | Arroz com couve (arroz integral, couve), assado de panela, feijão com João Gomes, purê de macaxeira, salada de beterraba e cenoura raladas + <b>abacaxi</b> |
| <b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>Suco de caju</b> (usar adoçante) e cuscuz de milho com ovos mexidos                                                 | Mingau de milho (leite desnatado em pó, milho branco, adoçante)                                                                                       | Sopa de frango com legumes (frango em cubos, chuchu, abóbora, beterraba, vinagreira, macarrão integral)                                           | <b>Suco de maracujá</b> (usar adoçante) e bolo de milho (flocão de milho, ovo, manteiga, adoçante, leite desnatado, fermento biológico) | <b>Suco de goiaba</b> (usar adoçante) e cachorro quente (pão integral, carne moída, tomate e alface)                                                        |
| <b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>                                                                                                                                                                                   | <b>Energia (Kcal)</b>                                                                                                  |                                                                                                                                                       | <b>CHO (g)</b>                                                                                                                                    | <b>PTN (g)</b>                                                                                                                          | <b>PLD (g)</b>                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                 | <b>1151 kcal</b>                                                                                                       |                                                                                                                                                       | <b>188 g</b>                                                                                                                                      | <b>48 g</b>                                                                                                                             | <b>29 g</b>                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                 | <b>100 %</b>                                                                                                           |                                                                                                                                                       | <b>65 %</b>                                                                                                                                       | <b>17 %</b>                                                                                                                             | <b>23 %</b>                                                                                                                                                 |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE                                                                                                                                                     |                                                                                                                            |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais - Bilíngue Integral - IEMA<br>MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - DIABETES<br>ZONA: Urbana<br>FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos<br>PERÍODO: Integral |                                                                                                                            |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                          |
| AGOSTO A DEZEMBRO 2024                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                            |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                          |
| 2ª SEMANA                                                                                                                                                                                                                       | 2ª FEIRA                                                                                                                   | 3ª FEIRA                                                                                                                              | 4ª FEIRA                                                                                                                                                                                                         | 5ª FEIRA                                                                                                                        | 6ª FEIRA                                                                                                                                                                                 |
| <b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>                                                                                                                                                                                                    | Bebida de chocolate (leite desnatado, chocolate em pó, adoçante) e pão integral com manteiga + <b>laranja</b>              | <b>Prato saudável</b> (banana e melão em cubos)                                                                                       | Café com leite desnatado e macaxeira cozida com ovos mexidos                                                                                                                                                     | <b>Suco de manga</b> (usar adoçante) e biscoito integral + <b>mamão</b>                                                         | <b>Suco de acerola</b> (usar adoçante) com bolo de trigo (farinha de trigo, ovo, manteiga, adoçante, leite desnatado, fermento)                                                          |
| <b>ALMOÇO: 12h</b>                                                                                                                                                                                                              | Arroz integral, isca de carne com pimentão e cebola, feijão, salada acelga e tomate + <b>suco de manga</b> (usar adoçante) | Arroz com cenoura (arroz integral, cenoura), torta de frango, feijão com maxixe e quiabo, salada de rúcula e tomate + <b>melancia</b> | Arroz com João gomes (arroz integral, joão gomes), guisado bovino (carne em cubos, milho verde, vagem), purê de macaxeira, refogado de legumes (abóbora, maxixe, cebola) + <b>suco de goiaba</b> (usar adoçante) | Arroz integral, assado de sobrecoxa de frango, feijão, salada de alface, repolho e tomate + <b>suco de caju</b> (usar adoçante) | Baião de dois (arroz integral, feijão), almôndega ao molho de tomate e manjericão, purê de batata inglesa, salada cozida de abobrinha e chuchu + <b>suco de maracujá</b> (usar adoçante) |
| <b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>                                                                                                                                                                                                   | Caldo de ovos (macaxeira, ovo, cebola, tomate, cheiro verde)                                                               | Farofa caipira (flocos de milho, ovo, cenoura, cebolinha) + <b>suco de caju</b> (usar adoçante)                                       | Vitamina de abacate (abacate, leite desnatado em pó, adoçante) e biscoito integral                                                                                                                               | Macarronada de frango (macarrão integral, frango, abobrinha, pimenta de cheiro)                                                 | Mingau de tapioca com coco (leite desnatado, tapioca granulada, adoçante) + <b>maçã</b>                                                                                                  |
| <b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                            | <b>Energia (Kcal)</b>                                                                                                                 | <b>CHO (g)</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>PTN (g)</b>                                                                                                                  | <b>PLD (g)</b>                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                            | <b>1180 kcal</b>                                                                                                                      | <b>183 g</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>45 g</b>                                                                                                                     | <b>29 g</b>                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                            | <b>102 %</b>                                                                                                                          | <b>62 %</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>15 %</b>                                                                                                                     | <b>22 %</b>                                                                                                                                                                              |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |                                                                                                                      |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais - Bilíngue Integral - IEMA<br>MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - DIABETES<br>ZONA: Urbana<br>FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos<br>PERÍODO: Integral |                                                                                     |                                                                                                                                                   |                                                                                                                      |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                 |
| AGOSTO A DEZEMBRO 2024                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                                                                                   |                                                                                                                      |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                 |
| 3ª SEMANA                                                                                                                                                                                                                       | 2ª FEIRA                                                                            | 3ª FEIRA                                                                                                                                          | 4ª FEIRA                                                                                                             | 5ª FEIRA                                                                                                                                                | 6ª FEIRA                                                                                                                                                        |
| <b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>                                                                                                                                                                                                    | Mingau de aveia (leite desnatado, aveia, adoçante) + <b>banana</b>                  | Leite quente (leite desnatado) e cuscuz de arroz                                                                                                  | <b>Suco de acerola</b> (usar adoçante) e biscoito integral                                                           | Vitamina mista (banana, maçã, leite desnatado em pó, aveia)                                                                                             | Caldo de abóbora com carne e torrada integral                                                                                                                   |
| <b>ALMOÇO: 12h</b>                                                                                                                                                                                                              | Arroz integral, farofa, feijoada com carne bovina e couve refogada + <b>laranja</b> | Macarronada de carne moída com manjerição (macarrão integral, carne moída, tomate, manjerição)                                                    | Baião de dois (Arroz integral, feijão), peixe escabeche, farofa e vinagrete + <b>melancia</b>                        | Arroz completo (arroz integral, frango em cubos, feijão verde, abóbora e couve), cuxá, salada de alface tomate + <b>suco de acerola</b> (usar adoçante) | Arroz integral, carne trinchada, feijão com maxixe e quiabo, purê de macaxeira, salada tricolor (repolho, tomate e manga) + <b>suco de caju</b> (usar adoçante) |
| <b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>Salada de frutas</b> (banana, maçã, laranja)                                     | <b>Suco de goiaba</b> (usar adoçante) e bolo de chocolate (farinha de trigo, chocolate em pó, ovo, manteiga, adoçante, leite desnatado, fermento) | Farofa tropical (Farinha branca, frango desfiado, cebolinha e banana da terra) + <b>suco de cajá</b> (usar adoçante) | Sopa de legumes com carne e macarrão integral (carne em cubos, cenoura, batata inglesa, vagem)                                                          | iogurte de fruta desnatado com biscoito integral + <b>melão</b>                                                                                                 |
| <b>Composição Nutricional<br/>(Média Semanal)</b>                                                                                                                                                                               | <b>Energia (Kcal)</b>                                                               |                                                                                                                                                   | <b>CHO (g)</b>                                                                                                       | <b>PTN (g)</b>                                                                                                                                          | <b>PLD (g)</b>                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                 | <b>1176 kcal</b>                                                                    |                                                                                                                                                   | <b>183 g</b>                                                                                                         | <b>51 g</b>                                                                                                                                             | <b>28 g</b>                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                 | <b>102 %</b>                                                                        |                                                                                                                                                   | <b>62 %</b>                                                                                                          | <b>17 %</b>                                                                                                                                             | <b>21 %</b>                                                                                                                                                     |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais - Bilíngue Integral - IEMA<br>MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - DIABETES<br>ZONA: Urbana<br>FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos<br>PERÍODO: Integral |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                   |
| AGOSTO A DEZEMBRO 2024                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                   |
| 4ª SEMANA                                                                                                                                                                                                                       | 2ª FEIRA                                                                                                                                                 | 3ª FEIRA                                                                                                                                                             | 4ª FEIRA                                                                                                                                                                                    | 5ª FEIRA                                                                                                                                | 6ª FEIRA                                                                                                                                          |
| <b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>                                                                                                                                                                                                    | Vitamina de banana (leite desnatado em pó, banana, aveia)                                                                                                | Café com leite desnatado e cuscuz de milho com ovos mexidos + <b>maçã</b>                                                                                            | Mingau de milho (leite desnatado em pó, milho branco, adoçante)                                                                                                                             | Farofa caipira (flocão de milho, ovo, cenoura, cebolinha) + <b>melancia</b>                                                             | <b>Prato saudável</b> (banana e melão em cubos)                                                                                                   |
| <b>ALMOÇO: 12h</b>                                                                                                                                                                                                              | Arroz Maria Izabel (arroz integral, carne em cubos, cebola), omelete com cenoura, feijão com abóbora, salada de alface, pepino e tomate + <b>laranja</b> | Arroz com vinagreira (arroz integral, vinagreira), peixada da tia (peixe, ovo, batata, tomate), pirão, salada acelga e tomate + <b>suco de manga</b> (usar adoçante) | Arroz com cúrcuma (arroz integral, cúrcuma), assado de coxa e sobrecoxa de frango, feijão, purê de abóbora, salada de repolho, tomate e cebolinha + <b>suco de maracujá</b> (usar adoçante) | Arroz integral, assado de panela, feijão com João Gomes, purê de macaxeira, berinjela refogada + <b>suco de acerola</b> (usar adoçante) | Arroz com couve (arroz integral, couve), stroganof de frango, feijão, salada de beterraba e cenoura raladas + <b>suco de caju</b> (usar adoçante) |
| <b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>                                                                                                                                                                                                   | Caldo de frango desfiado com macaxeira e João Gomes                                                                                                      | <b>Mix de suco</b> (polpa de manga, maracujá, adoçante) e pão integral com manteiga                                                                                  | <b>Suco de cajá</b> (usar adoçante) e bolo de banana com gotas de uva passas                                                                                                                | Bebida de chocolate (leite desnatado, chocolate em pó, adoçante) e biscoito integral                                                    | <b>Suco de manga</b> (usar adoçante) e farofa de sardinha (farinha branca, sardinha, cebola, cheiro verde)                                        |
| <b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>                                                                                                                                                                                   | <b>Energia (Kcal)</b>                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      | <b>CHO (g)</b>                                                                                                                                                                              | <b>PTN (g)</b>                                                                                                                          | <b>PLD (g)</b>                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                 | <b>1163 kcal</b>                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                      | <b>180 g</b>                                                                                                                                                                                | <b>45 g</b>                                                                                                                             | <b>31 g</b>                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                 | <b>101 %</b>                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                      | <b>62 %</b>                                                                                                                                                                                 | <b>15 %</b>                                                                                                                             | <b>24 %</b>                                                                                                                                       |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164