





## 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais - Creche Integral MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - DIABETES ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Chocolate (leite desnatado em pó, chocolate em pó) e crepioca em pedaços (ovo, farinha de tapioca)	Mingau de aveia (leite desnatado em pó, aveia)	<b>Suco de acerola</b> (não adoçar) e pão integral com manteiga	<b>Vitamina de banana</b> (leite desnatado em pó, banana)	Leite quente (leite desnatado em pó) e beiju com ovos mexidos
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz integral, almôndega ao molho de tomate e manjeriço, feijão, salada de alface e beterraba ralada <b>+ suco de cajá</b> (não adoçar)	Arroz com couve (arroz integral, couve), tirinhas de frango com cebola e tomate, feijão, creme de espinafre, salada de pepino e tomate <b>+ laranja</b>	Arroz com cenoura (arroz integral, cenoura), peixe assado, cuxá, salada de repolho e tomate <b>+ suco de maracujá</b> (não adoçar)	Baião de dois (arroz integral, feijão), cubinhos de frango xadrez, salada verde (alface, rúcula) <b>+ melão em cubos</b>	Arroz integral, assado de panela, feijão com abóbora e quiabo, salada de tomate e cheiro verde <b>+ maçã em cubos</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	<b>Salada de fruta</b> (banana, laranja, maçã)	<b>Suco de caju</b> e macaxeira cozida em cubinhos	Caldo de frango (frango desfiado, batata inglesa, cheiro verde)	<b>Suco de goiaba</b> (não adoçar) e bolo de banana (farelo de aveia, farinha de aveia, ovo, manteiga, banana, fermento em pó)	<b>Vitamina de abacate</b> (leite desnatado em pó, abacate)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
	900 kcal		147 g	34 g	21 g
	100 %		65 %	15 %	20 %

**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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE						
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais - Creche Integral MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - DIABETES ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos PERÍODO: Integral						
AGOSTO A DEZEMBRO 2024						
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	<b>Vitamina de mamão</b> (leite desnatado em pó, mamão)	Mingau simples (leite desnatado em pó, amido de milho) <b>+ maçã em cubos</b>	<b>Suco de manga</b> (não adoçar) e bolo de banana e maçã (banana, maçã, aveia, ovo, manteiga, fermento em pó)	Leite quente (leite desnatado) e cuscuz de milho	Batata doce com ovos mexidos <b>+ banana</b>	
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz integral, frango cozido com batata e beterraba, feijão com couve, salada cozida de chuchu com cenoura <b>+ tangerina</b>	Arroz com cúrcuma (arroz integral, cúrcuma), torta de carne (carne moída ou desfiada, ovo, cebola, tomate), feijão, salada de acelga e tomate <b>+ suco de manga</b> (não adoçar)	Arroz integral, omelete (ovo, tomate, cenoura), feijão com quiabo e maxixe, salada de repolho e tomate <b>+ suco de acerola</b> (não adoçar)	Arroz com abóbora (arroz integral, abóbora), tirinhas de frango com cebola e tomate, feijão com João Gomes, salada tricolor (acelga, tomate, manga) <b>+ suco de caju</b> (não adoçar)	Macarronada bolonhesa com berinjela (macarrão integral, carne moída, berinjela, tomate), salada de abobrinha <b>+ suco de maracujá</b> (não adoçar)	
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	<b>Suco de cajá</b> e pão integral com ovos mexidos	Caldo de carne (macaxeira, carne moída, cheiro verde)	<b>Tigela de frutas</b> (mamão, melão)	Crepioca em pedaços (ovo, farinha de tapioca) <b>+ melancia</b>	Sopa de frango com legumes (frango em cubos, chuchu, abóbora, beterraba, vinagreira, macarrão integral)	
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>		<b>PTN (g)</b>	
	905 kcal		146 g		34 g	
	101 %		65 5		15 %	
		<b>PLD (g)</b>		21 g		
				21 %		

**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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE						
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais - Creche Integral MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - DIABETES ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos PERÍODO: Integral						
AGOSTO A DEZEMBRO 2024						
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Leite quente (leite desnatado) e cuscuz de arroz	Vitamina de abacate (leite desnatado em pó, abacate)	Mingau de aveia (leite desnatado em pó, aveia)	<b>Suco de caju</b> e bolo de ameixa com uva passa (farelo de aveia, farinha de aveia, ameixa, uva passa, ovo, manteiga, fermento em pó)	iogurte de fruta desnatado e beiju com manteiga	
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Baião de dois (arroz integral, feijão), assado de panela, feijão com abóbora e vinagreira), salada cozida de chuchu e abobrinha <b>+ melão em cubos</b>	Arroz integral ensopadinho de carne moída com cenoura e vagem, feijão com couve, salada de alface e tomate <b>+ suco de cajá (não adoçar)</b>	Arroz integral, cubinhos de frango xadrez, feijão, salada de beterraba cozida <b>+ suco de goiaba (não adoçar)</b>	Arroz integral, peixe da tia (filé de peixe, batata, ovo, tomate), salada de feijão verde <b>+ suco de acerola (não adoçar)</b>	Arroz com couve (arroz integral, couve), carne trinchada, feijão com abóbora e maxixe, salada tricolor (acelga, tomate, manga) <b>+ melancia em cubos</b>	
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Caldo de frango (frango desfiado, batata inglesa, cheiro verde)	<b>Salada de fruta</b> (banana, laranja, maçã)	Macaxeira cozida em cubinhos e ovos mexidos <b>+ laranja</b>	Sopa de legumes com macarrão integral (cenoura, batata inglesa, vagem, carne em cubos, macarrão integral)	<b>Suco de goiaba (não adoçar)</b> e sanduichinho de frango com cenoura e alface (pão integral, frango desfiado, cenoura ralada, alface picado)	
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>		<b>PTN (g)</b>	
	904 kcal		141 g		37 g	
	100 %		62 %		16 %	
				<b>PLD (g)</b>		
				23 g		
				23 %		

**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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE						
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais - Creche Integral MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - DIABETES ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos PERÍODO: Integral						
AGOSTO A DEZEMBRO 2024						
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	<b>Suco de acerola</b> (não adoçar) e pão integral com manteiga	Mingau de milho (leite desnatado em pó, milho branco)	Chocolate (leite desnatado em pó, chocolate em pó) e crepioca em pedaços	Leite quente (leite desnatado em pó) e beiju com ovos mexidos	Cuscuz de milho com ovos mexidos + <b>tangerina</b>	
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz com cenoura (arroz integral, cenoura), tirinhas de frango com cebola e tomate, feijão com João Gomes, salada de beterraba cozida + <b>laranja</b>	Arroz integral, torta de carne (carne moída ou desfiada, ovo, cebola, tomate), feijão, salada de alface e cenoura + <b>suco de maracujá</b> (não adoçar)	Arroz integral, frango cozido com batata e beterraba, salada de feijão verde + <b>tangerina</b>	Baião de dois (arroz integral, feijão), almôndega ao molho de tomate e manjeriço, salada verde (alface, rúcula) + <b>suco de goiaba</b> (não adoçar)	Macarronada de frango (macarrão integral, frango, espinafre), salada cozida de cenoura e beterraba + <b>suco de manga</b> (não adoçar)	
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	<b>Vitamina de banana</b> (leite desnatado em pó, banana)	Sopa caipira (frango desfiado, batata inglesa, cenoura, milho, ovos, macarrão integral)	<b>Suco de caju</b> (não adoçar) e macaxeira cozida em cubinhos	logurte de fruta desnatado+ <b>maçã em cubos</b>	Caldo de carne (macaxeira, carne moída, cheiro verde)	
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>		<b>PTN (g)</b>	
	901 kcal		141 g		35 g	
	100 %		63 %		15 %	
				<b>PLD (g)</b>		
				23 g		
				23 %		

**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