

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE

**CARDÁPIO – ALUNOS DIABÉTICOS PEI**

Semana do dia 25/05/2026 a 29/05/2026

	<b>2º Feira 25/05</b>	<b>3º Feira 26/05</b>	<b>4º Feira 27/05</b>	<b>5º Feira 28/05</b>	<b>6º Feira 29/05</b>	
<b>Desjejum 7:00h</b>	- Leite com cacau 100% e adoçante - Pão de forma integral (2 fatias) - Margarina (colher de chá rasa)	- Omelete (2 ovos) - Leite com cacau 100% e adoçante	- Bisnaguinha integral (3 unidades) - Requeijão light (1 colher de chá) - Leite com cacau 100% com adoçante	Omelete (2 ovos) - Leite com cacau 100% e adoçante	- Leite com cacau 100% e adoçante - Pão de forma integral (2 fatias) - Margarina (colher)	<b>MEDIA SEMANAL</b>
<b>Almoço Ou jantar</b>	- 5 colheres de macarrão integral com molho de carne moída - Goiaba	-Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - Frango desfiado com pimentão e tomate Salada: Rúcula e cenoura Fruta: Maça	-Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - Carne em tiras com cenoura Salada: Couve-flor Fruta: 5 morangos	-Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - Tilápia com tomate e pimentão Salada: Alface e tomate Fruta: Pera	-Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - Carne em tiras com vagem Salada: Repolho e pepino Fruta: Maça	
<b>Lanche</b>	- 1 maça picada -100ml de iogurte -1 colher de sopa de aveia	- Binsguinha integral (2 unidades) - Recheada com patê de frango desfiado. - 1 copo de suco de limão com adoçante.	- 1 porção de bolo de maça com farinha de aveia. -1 copo de suco de maracujá com adoçante	-5 morangos picados - 100 ml de iogurte de morango -1 colher de sopa de aveia	- 1 porção de bolo de chocolate 100% com farinha de aveia. -1 copo de suco de maracujá com adoçante	
<b>FICHA TÉCNICA</b>						
<b>Kcal (Dia)</b>	801,0	1.008,4	809,4	644,6	1.360,4	<b>924,76</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	135,4	136,9	98,6	100,3	211,6	<b>136,56</b>
<b>Proteínas (g)</b>	24,5	35,3	46,9	35,1	34,9	<b>35,34</b>
<b>Lipídeos(g)</b>	18,5	37,1	24,5	10,6	42,2	<b>26,58</b>
<b>Fibras (g)</b>	10,3	10,6	7,7	6,7	14,7	<b>10</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	237,2	224,4	241,2	174,3	296,4	<b>234,7</b>
<b>Ferro (mg)</b>	3,3	4,5	4,0	2,7	4,4	<b>3,78</b>

- **CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO**

**Nutricionista: Daniele Idro Sbroglio CRN: 46038**

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE

**CARDÁPIO – ALUNOS DIABÉTICOS PEI**

Semana do dia 01/06/2026 a 05/06/2026

	2º Feira 01/06	3º Feira 02/06	4º Feira 03/06	5º Feira 04/06	6º Feira 05/06	
<b>Desjejum 7:00h</b>	- Leite com cacau 100% e adoçante - Pão de forma integral (2 fatias) - Margarina (colher de chá rasa)	- Omelete (2 ovos) - Leite com cacau 100% e adoçante	- Bisnaguinha integral (3 unidades) - Requeijão light (1 colher de chá) - Leite com cacau 100% com adoçante	Omelete (2 ovos) - Leite com cacau 100% e adoçante	- Leite com cacau 100% e adoçante - Pão de forma integral (2 fatias) - Margarina (colher)	<b>MEDIA SEMANAL</b>
<b>Almoço Ou jantar</b>	- 5 colheres de macarrão integral com molho de frango Fruta: Goiaba	-Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - Filé de frango grelhado Vinagrete com couve Fruta: Maça	-Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - Frango desfiado com cenoura Salada: Brócolis Fruta: Pera	-Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão Omelete de forno com legumes Salada: Pepino Fruta: 5 morangos	-Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - Frango em tiras com cenoura Salada: Pepino com tomate Fruta: Maça	
<b>Lanche</b>	- Omelete com 2 ovos e tomate picado - 1 copo de suco de limão com adoçante.	- 1 porção de bolo de maça com farinha de aveia. -1 copo de suco de maracujá com adoçante	1 maça picada -1 copo de iogurte -1 colher de sopa de aveia	- Binsguinha integral (2 unidades) - Recheada com patê de frango desfiado. - 1 copo de suco de limão com adoçante	- 1 porção de bolo de chocolate 100% com farinha de aveia. -1 copo de suco de maracujá com adoçante	
<b>FICHA TÉCNICA</b>						
<b>Kcal (Dia)</b>	1.008,4	809,4	565,2	793,8	635,8	<b>762,52,18</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	136,9	98,6	93,3	132,9	95,5	<b>111,44</b>
<b>Proteínas (g)</b>	35,3	46,9	21,1	21,4	22,3	<b>29,4</b>
<b>Lipídeos(g)</b>	37,1	24,5	11,9	19,2	18,2	<b>22,18</b>
<b>Fibras (g)</b>	10,6	7,7	3,9	6,8	3,8	<b>6,56</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	85,0	89,6	88,4	90,2	114,9	<b>93,62</b>

- **CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO**

**Nutricionista: Daniele Idro Sbroglio CRN: 46038**

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SARAPUI  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE

**CARDÁPIO – ALUNOS DIABÉTICOS PEI**

Semana do dia 08/06/2026 a 12/06/2026

	<b>2º Feira 08/06</b>	<b>3ºFeira 09/06</b>	<b>4ºFeira 10/06</b>	<b>5º Feira 11/06</b>	<b>6º Feira 12/06</b>	
<b>Desjejum 7:00h</b>	- Leite com cacau 100% e adoçante - Pão de forma integral (2 fatias) - Margarina (colher de chá rasa)	- Omelete (2 ovos) - Leite com cacau 100% e adoçante	- Bisnaguinha integral (3 unidades) - Requeijão light (1 colher de chá) - Leite com cacau 100% com adoçante	Omelete (2 ovos) - Leite com cacau 100% e adoçante	- Leite com cacau 100% e adoçante - Pão de forma integral (2 fatias) - Margarina (colher)	<b>MEDIA SEMANAL</b>
<b>Almoço Ou jantar</b>	- 5 colheres de sopa de macarrão integral com molho de carne moída Fruta: Maça	-Arroz integral com frango (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão Salada: Repolho Fruta: 5 morangos	-Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - carne moída com vagem Salada: Acelga Fruta: Pera	-Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão Sobrecoca de frango desossada com cenoura. Salada: Rúcula Fruta: Goiaba	-Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - Carne em tiras com brócolis Salada: Pepino com tomate Fruta: Maça	
<b>Lanche</b>	- 1 maça picada -100ml de iogurte -1 colher de sopa de aveia	- Binsguinha integral (2 unidades) - Recheada com patê de frango desfiado. - 1 copo de suco de limão com adoçante.	- 1 porção de bolo de maça com farinha de aveia. -1 copo de suco de maracujá com adoçante	-5 morangos picados - 100 ml de iogurte de morango -1 colher de sopa de aveia	- 1 porção de bolo de chocolate 100% com farinha de aveia. -1 copo de suco de maracujá com adoçante	
<b>FICHA TÉCNICA</b>						
<b>Kcal (Dia)</b>	1.244,0	927,5	839,3	745,2	627,3	<b>876,66</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	206,1	140,6	107,1	128,5	96,9	<b>135,84</b>
<b>Proteínas (g)</b>	34,4	39,2	27,8	25,9	18,4	<b>29,14</b>
<b>Lipídeos(g)</b>	31,1	23,5	34,9	13,7	19,4	<b>24,52</b>
<b>Fibras (g)</b>	14,7	6,7	7,2	5,3	8,5	<b>8,48</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	78,0	104,0	184,4	90,2	117,5	<b>114,82</b>
<b>Vitamina C (mcg)</b>	20,1	16,2	22,0	10,3	19,7	<b>17,66</b>

- **CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO**

**Nutricionista: Daniele Idro Sbroglgio CRN: 46038**

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SARAPUI  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE

**CARDÁPIO – ALUNOS DIABÉTICOS PEI**

Semana do dia 15/06/2026 a 19/06/2026

	<b>2º Feira 15/06</b>	<b>3ºFeira 16/06</b>	<b>4ºFeira 17/06</b>	<b>5º Feira 18/06</b>	<b>6º Feira 19/06</b>	
<b>Desjejum 7:00h</b>	- Leite com cacau 100% e adoçante - Pão de forma integral (2 fatias) - Margarina (colher de chá rasa)	- Omelete (2 ovos) - Leite com cacau 100% e adoçante	- Bisnaguinha integral (3 unidades) - Requeijão light (1 colher de chá) - Leite com cacau 100% com adoçante	Omelete (2 ovos) - Leite com cacau 100% e adoçante	- Leite com cacau 100% e adoçante - Pão de forma integral (2 fatias) - Margarina (colher)	<b>MEDIA SEMANAL</b>
<b>Almoço Ou jantar</b>	- 5 colheres de sopa de macarrão integral com molho de frango Fruta: Maça	-Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijoada com pernil Salada: Vinagrete e couve Fruta: 5 morangos	-Arroz integral com frango (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão Salada: Brócolis Fruta: Pera	-Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão Omelete de forno Salada: Pepino Fruta: Goiaba	-Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - Frango em tiras com brócolis Salada: Pepino com tomate Fruta: Maça	
<b>Lanche</b>	- Omelete com 2 ovos e tomate picado - 1 copo de suco de limão com adoçante.	- 1 porção de bolo de maça com farinha de aveia. -1 copo de suco de maracujá com adoçante	1 maça picada -1 copo de iogurte -1 colher de sopa de aveia	- Binsguinha integral (2 unidades) - Recheada com patê de frango desfiado. - 1 copo de suco de limão com adoçante	- 1 porção de bolo de chocolate 100% com farinha de aveia. -1 copo de suco de maracujá com adoçante	
<b>FICHA TÉCNICA</b>						
<b>Kcal (Dia)</b>	1.244,0	927,5	839,3	745,2	627,3	<b>876,66</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	206,1	140,6	107,1	128,5	96,9	<b>135,84</b>
<b>Proteínas (g)</b>	34,4	39,2	27,8	25,9	18,4	<b>29,14</b>
<b>Lipídeos(g)</b>	31,1	23,5	34,9	13,7	19,4	<b>24,52</b>
<b>Fibras (g)</b>	14,7	6,7	7,2	5,3	8,5	<b>8,48</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	78,0	104,0	184,4	90,2	117,5	<b>114,82</b>
<b>Vitamina C (mcg)</b>	20,1	16,2	22,0	10,3	19,7	<b>17,66</b>

- **CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO**

**Nutricionista: Daniele Idro Sbroglgio CRN: 46038**

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SARAPUI  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE

**CARDÁPIO – ALUNOS DIABÉTICOS PEI**

Semana do dia 22/06/2026 a 26/06/2026

	<b>2º Feira 22/06</b>	<b>3ºFeira 23/06</b>	<b>4ºFeira 24/06</b>	<b>5º Feira 25/06</b>	<b>6º Feira 26/06</b>	
<b>Desjejum 7:00h</b>	- Leite com cacau 100% e adoçante - Pão de forma integral (2 fatias) - Margarina (colher de chá rasa)	- Omelete (2 ovos) - Leite com cacau 100% e adoçante	- Bisnaguinha integral (3 unidades) - Requeijão light (1 colher de chá) - Leite com cacau 100% com adoçante	Omelete (2 ovos) - Leite com cacau 100% e adoçante	- Leite com cacau 100% e adoçante - Pão de forma integral (2 fatias) - Margarina (colher)	<b>MEDIA SEMANAL</b>
<b>Almoço Ou jantar</b>	- 5 colheres de sopa de macarrão integral com molho de carne moída Fruta: Maça	-Arroz integral com frango (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão Salada: Repolho Fruta: 5 morangos	-Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - carne moída com vagem Salada: Acelga Fruta: Pera	-Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão Sobrecoca de frango desossada com cenoura. Salada: Rúcula Fruta: Goiaba	-Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - Carne em tiras com brócolis Salada: Pepino com tomate Fruta: Maça	
<b>Lanche</b>	- 1 maça picada -100ml de iogurte -1 colher de sopa de aveia	- Binsguinha integral (2 unidades) - Recheada com patê de frango desfiado. - 1 copo de suco de limão com adoçante.	- 1 porção de bolo de maça com farinha de aveia. -1 copo de suco de maracujá com adoçante	-5 morangos picados - 100 ml de iogurte de morango -1 colher de sopa de aveia	- 1 porção de bolo de chocolate 100% com farinha de aveia. -1 copo de suco de maracujá com adoçante	
<b>FICHA TÉCNICA</b>						
<b>Kcal (Dia)</b>	1.244,0	927,5	839,3	745,2	627,3	<b>876,66</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	206,1	140,6	107,1	128,5	96,9	<b>135,84</b>
<b>Proteínas (g)</b>	34,4	39,2	27,8	25,9	18,4	<b>29,14</b>
<b>Lipídeos(g)</b>	31,1	23,5	34,9	13,7	19,4	<b>24,52</b>
<b>Fibras (g)</b>	14,7	6,7	7,2	5,3	8,5	<b>8,48</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	78,0	104,0	184,4	90,2	117,5	<b>114,82</b>
<b>Vitamina C (mcg)</b>	20,1	16,2	22,0	10,3	19,7	<b>17,66</b>

- **CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO**

**Nutricionista: Daniele Idro Sbroglio CRN: 46038**