



**GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ**

Secretaria da Educação

Coordenadoria de Desenvolvimento da Escola e da Aprendizagem-CODEA

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE/CE

CARDÁPIOS - DIABETES



**Programa
Nacional de
Alimentação
Escolar - CE**

Fortaleza - CE



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Educação

Coordenadoria de Desenvolvimento da Escola e da Aprendizagem-CODEA

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE/CE

DIABETES MELLITUS: É uma alteração metabólica, crônica, degenerativa, caracterizada pela insuficiência relativa ou absoluta de insulina.

Recomendações:

1. Usar adoçante com moderação ou preferir os alimentos ao natural;
2. Utilizar dieta rica em fruta e verduras;
3. Preferir alimentos integrais como pães, torradas, arroz e macarrão;
4. Preferir carnes brancas (aves e peixes), retirando a pele antes das preparações;

Evitar:

1. Alimentos contendo açúcar: bolos, achocolatado em pó, mel, rapadura e refrigerantes;
2. Farináceos: farinha de mandioca, arroz, amido de milho e outros que contenham açúcar na composição.
3. Frituras;
4. Alimentos ricos em gordura animal, como creme de leite, manteiga, queijo amarelo e charque;



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ

Secretaria da Educação

Coordenadoria de Desenvolvimento da Escola e da Aprendizagem-CODEA

CARDÁPIOS - DIABETES

1. MINGAU DE AVEIA;
2. VITAMINA DE FRUTA COM ADOÇANTE/ TORRADA INTEGRAL;
3. CANJA DE FRANGO/ TORRADA INTEGRAL;
4. MACARRONADA INTEGRAL DE CARNE MOÍDA/ LARANJA;
5. SANDUÍCHE DE FRANGO COM PÃO INTEGRAL/ SUCO DE FRUTA (ADOÇANTE);
6. SOPA DE CARNE, FEIJÃO E LEGUMES;
7. ARROZ INTEGRAL/ FILÉ DE PEIXE COZIDO/ BANANA;
8. PICADINHO DE CARNE/ ARROZ INTEGRAL/ LARANJA;
9. RISOTO DE FRANGO/ ABACAXI;
10. LEITE COM CAFÉ (ADOÇANTE)/ PÃO INTEGRAL COM MARGARINA LIGHT;
11. VITAMINA DE MAÇÃ/ TORRADA INTEGRAL.

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES:

Procedimentos de higienização para vegetais e hortaliças:

1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;
2. Desfolhar as hortaliças, retirando as partes estragadas;
3. Lavar as folhas uma a uma, em água corrente;
4. Higienizar na solução clorada (15 minutos);
5. Enxaguar em água corrente;
6. Imergir em solução de vinagre (5 minutos);
7. Cortar e servir.

Procedimentos para higienização de frutas:

1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;
2. Lavar as frutas em água corrente;
3. Higienizar na solução clorada (15 minutos);
4. Enxaguar em água corrente;
5. Imergir em solução de vinagre (5 minutos);
6. Cortar e servir, ou utilizar na preparação.

Preparação da solução clorada:

1. Uma colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água limpa; ou, 100 ml de água sanitária para 10 litros de água limpa;
2. Deixar os alimentos mergulhados na solução clorada 15 minutos;
3. Enxaguar em água corrente.

Preparação da solução de vinagre:

1. Duas colheres de sopa de vinagre para 1 litro de água limpa;
2. Deixar os alimentos mergulhados na solução de vinagre 5 minutos;
3. Escorrer, cortar e utilizar na preparação

Obs. Todos os alimentos, quando higienizados com solução clorada, devem ser consumidos no mesmo dia.



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Educação

Coordenadoria de Desenvolvimento da Escola e da Aprendizagem-CODEA

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE/CE

CARDÁPIOS

1- MINGAU DE AVEIA

INGREDIENTES	PER CAPITAS (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Leite desnatado	180	1 copo pequeno
Aveia em flocos	30	2 colheres de sopa rasas
Adoçante	-	3 gotas

MODO DE PREPARO:

1. Diluir o flocos de aveia no leite desnatado;
2. Levar ao fogo, mexendo bem, até cozinhar;
3. Se necessário acrescentar mais leite a preparação;
4. Servir na temperatura adequada com adoçante.

2 - VITAMINA DE FRUTA / TORRADA INTEGRAL

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Leite desnatado	150	Copo pequeno
Polpa de fruta	50	½ pacote pequeno
Torrada integral	30	3 unidades
Adoçante	-	3 gotas

MODO DE PREPARO:

1. Liquidificar o leite desnatado gelado, a polpa de fruta, colocar adoçante depois de pronto;
2. Servir com torrada integral.

Obs. Preparar a vitamina de fruta próximo ao horário de servir.

3- CANJA DE FRANGO / TORRADA INTEGRAL

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Frango	30	2 colheres de sopa cheias
Arroz	20	1 colher de sopa
Cenoura	10	1 colher de sopa
Batata inglesa	10	1 fatia pequena
Óleo	02	1 colher de café
Alho	01	1 dente pequeno
Pimentão	01	½ fatia pequena
Tomate	05	1 fatia pequena
Cebola	05	1 fatia média
Cheiro verde	01	1 colher de café
Colorau	01	1 pitada
Sal	01	1 pitada
Torrada integral	30	3 unidades

MODO DE PREPARO :

1. Catar, lavar e escorrer o arroz. Reservar;
2. Limpar o frango, retirando a pele, cortar em pedaços e lavar em água corrente;
3. Temperar com alho, sal e colorau, deixar absorver os temperos por 30 minutos;
4. Lavar e cortar cebola, pimentão, cheiro verde em pedaços pequenos e reservar;
5. Lavar, descascar e cortar batata inglesa e cenoura;
6. Refogar o frango com as verduras. Adicionar um pouco de água;
7. Acrescentar batata, cenoura, arroz e água suficiente para o cozimento;
8. Servir quente acompanhado com torrada integral.

4- MACARRONADA INTEGRAL DE CARNE MOÍDA / LARANJA

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Macarrão integral	60	2 garfadas
Carne moída	30	2 colheres de sopa rasa
Cebola	10	2 fatias médias
Alho	01	½ dente
Pimentão	01	½ fatia pequena
Tomate	5	1 fatia pequena
Cheiro verde	01	1 colher de café
Sal	01	1 pitada
Colorau	01	1 pitada
Óleo	02	2 colheres de café
Laranja	100	1 unidade

MODO DE PREPARO DA CARNE MOÍDA:

1. Descongelar a carne previamente, temperar com alho, colorau e sal.
2. Refogar cebola, pimentão, tomate e cheiro verde. Acrescentar a carne e deixar cozinhar formando um molho;
3. Quando estiver cozida, apagar o fogo e reservar.

MODO DE PREPARO DO MACARRÃO INTEGRAL:

1. Ferver água, acrescentar fios de óleo, sal e macarrão;
2. Mexer o macarrão com um garfo;
3. Deixar cozinhar, depois, escorrer em água corrente. Reservar.

MONTAGEM DA PREPARAÇÃO:

1. Juntar o macarrão integral cozido à carne. Mexer com cuidado para manter a integridade do macarrão e servir.

LARANJA:

1. Lavar, cortar e servir.

5- SANDUÍCHE DE FRANGO / SUCO DE FRUTA

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Peito de frango	30	2 colheres de sopa cheia
Alho	01	1 dente pequeno
Cebola	05	1 fatia média
Cheiro verde	01	1 colher de café
Tomate (frango)	05	½ fatia pequena
Tomate (recheio)	10	1 fatia pequena
Alface	05	1 folha média
Pimentão	01	½ fatia pequena
Colorau	01	1 pitada
Óleo	02	1 colher de café
Sal	01	1 pitada
Pão integral	50	1 unidade
Polpa de fruta	50	½ pacote pequeno
Adoçante	-	3 gotas
Água	180	Copo pequeno

MODO DE PREPARO DO SANDUÍCHE DE FRANGO:

1. Descongelar o peito de frango previamente, limpar retirando a pele e lavar em água corrente;
2. Temperar com alho, sal e colorau, deixar absorver os temperos por 30 minutos;
3. Lavar e cortar as verduras (cebola, pimentão, tomate e cheiro verde). Reservar;
4. Refogar o frango com as verduras. Adicionar um pouco de água;
5. Mexer de vez em quando até cozinhar;
6. Retirar do fogo, desossar e desfiar com auxílio de um garfo.
7. Rechear o pão integral com o frango, alface e tomate.

MODO DE PREPARO DO SUCO:

1. Liquidificar a polpa e água, colocar o adoçante depois de pronto;
2. Servir gelado.

MODO DE PRÉ-PREPARO DA ALFACE E TOMATE:

1. Utilizar procedimento para higienização de vegetais.

6- SOPA DE CARNE, FEIJÃO E LEGUMES

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Carne bovina	60	2 pedaços médios
Macarrão integral	15	¼ xícara
Feijão	20	½ copo pequeno
Cebola	05	1 fatia média
Pimentão	01	½ fatia pequena
Alho	01	1 dente pequeno
Cheiro verde	01	1 colher de café
Óleo	02	2 colheres de café
Sal	01	1 pitada
Colorau	01	1 pitada
Tomate	5	½ fatia pequena
Cenoura	10	1 colher de sopa
Chuchu	10	1 colher de sopa

MODO DE PREPARO:

1. Catar e lavar o feijão;
2. Cozinhar o feijão até ficar macio;
3. Refogar o alho e misturar ao feijão cozido em seguida acrescentar o sal;
4. Liquidificar ou passar na peneira; Reservar.
5. Descongelar a carne previamente, limpar e cortar em pedaços pequenos, temperar com alho, colorau e sal. Reservar;
6. Lavar e cortar pimentão, tomate, cebola, cheiro verde, cenoura e chuchu;
7. Refogar os temperos, adicionar a carne e deixar cozinhar até ficar macia, acrescentar o caldo do feijão e deixar cozinhar; Adicionar o macarrão integral e completar o cozimento;

7- ARROZ INTEGRAL / FILÉ DE PEIXE COZIDA / BANANA

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Arroz integral	40	2 colheres de sopa
Filé de peixe	80	½ filé grande
Cebola	05	1 fatia média
Cheiro verde	01	1 colher de café
Alho	01	½ dente
Pimentão	01	½ fatia pequena
Sal	01	1 pitada
Óleo	02	2 colheres de café
Tomate	20	1 fatia grande
Banana	50	1 unidade

MODO DE PREPARO ARROZ:

1. Catar, lavar e escorrer o arroz integral;
2. Refogar o alho e a cebola, adicionar o arroz integral e refogar novamente, acrescentar água previamente fervida;
3. Tampar a panela, baixar a chama e deixar cozinhar.

MODO DE PREPARO DO PEIXE:

1. Descongelar o filé de peixe, temperar com alho, sal e limão;
2. Cozinhar o peixe com os temperos naturais (cebola, pimentão, alho, cheiro verde, tomate e colorau).
3. Como sobremesa servir a banana.

8- PICADINHO DE CARNE COM LEGUMES/ ARROZ/ LARANJA

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Carne bovina	60	2 pedaços grandes
Cebola	05	1 fatia média
Pimentão	01	½ fatia pequena
Alho	01	½ dente pequeno
Cheiro verde	01	1 colher de café
Óleo	02	2 colheres de café
Sal	01	1 pitada
Colorau	01	1 pitada
Tomate	5	½ fatia pequena
Cenoura	10	1 colher de sopa
Chuchu	10	1 colher de sopa
Arroz	40	2 colheres de sopa
Laranja	100	1 unidade

MODO DE PREPARO DO PICADINHO DE CARNE:

1. Descongelar a carne previamente, limpar e cortar em cubos pequenos, temperar com alho, colorau e sal. Reservar;
2. Lavar e cortar pimentão, tomate, cebola, cheiro verde, cenoura e chuchu;
3. Refogar os temperos, adicionar a carne e deixar cozinhar até ficar macia

MODO DE PREPARO ARROZ:

1. Catar, lavar e escorrer o arroz integral;
2. Refogar o alho e a cebola, adicionar o arroz integral e refogar novamente, acrescentar água previamente fervida;
3. Tampar a panela, baixar a chama e deixar cozinhar.

LARANJA:

1. Lavar, cortar e servir.

9 – RISOTO DE FRANGO / ABACAXI

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Frango	30	2 colheres de sopa cheias
Arroz	40	2 colheres de sopa
Óleo	02	2 colheres de café
Cebola	05	1 fatia
Cenoura	20	2 colheres de sopa
Cheiro verde	01	1 colher de café
Alho	01	1 dente pequeno
Sal	01	1 pitada
Colorau	01	1 pitada
Abacaxi	100	1 fatia

MODO DE PREPARO:

1. Catar, lavar o arroz e deixar escorrer;
2. Descongelar o frango previamente, limpar e cortar em pequenos pedaços, retirar a pele e lavar em água corrente;
3. Temperar com alho, sal e colorau, deixar absorver os temperos por 30 minutos;
4. Lavar e cortar cebola e cheiro verde. Reservar;
5. Lavar, descascar e cortar batata e cenoura;
6. Refogar o frango com as verduras. Adicionar a água, os legumes e deixar ferver de 15 a 20 minutos.
7. Acrescentar o arroz e deixar cozinhar até ficar macio;

ABACAXI:

1. Lavar, descascar, fatiar e servir.

10- LEITE COM CAFÉ/ PÃO INTEGRAL COM MARGARINA LIGHT

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Pão integral	50	2 fatias
Margarina light	5	1 colher de chá
Café	3	2 colheres de café
Leite desnatado	150	1 xícara média
Adoçante	-	3 gotas

MODO DE PREPARO :

1. Ferver a água;
2. Adicionar o café em pó na medida indicada;
3. Coar e adoçar com adoçante;
4. Adicionar ao leite na quantidade indicada;
5. Servir quente acompanhado do pão integral com margarina light.

11 – VITAMINA DE MAÇÃ/ TORRADA INTEGRAL

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Maçã	50	1 unidade grande
Leite desnatado	150	$\frac{3}{4}$ xícara de chá
Adoçante	-	3 gotas
Torrada integral	30	3 unidades

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, descascar e cortar a fruta;
2. Liquidificar a fruta com leite desnatado, colocar o adoçante depois de pronto;
3. Servir gelada com torradas integrais.

Coordenação do Programa Nacional de Alimentação Escolar- PNAE/CE