Secretaria de Educação - Quedas do Iguaçu -PR
Merenda Escolar

CÁRDAPIO DIABETES - ESCOLAS 2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA- FEIRA
SEMANA 1	MACARRÃO INTEGRAL MOLHO CARNE MOÍDA SALADA DE BETERRABA E CENOURA RALADA	RISOTO (ARROZ INTEGRAL) DE COXA E SOBRECOXA DE FRANGO FEIJÃO SALADA DE ALFACE MAÇÃ	VACA ATOLADA ARROZ INTEGRAL SALADA DE ACELGA COM CENOURA	MINGAU DE AVEIA SEM AÇUCAR BANANA	CARNE SUINA REFOGADA ARROZ INTEGRAL BATATA DOCE SALADA DE ALMEIRÃO FRUTA
SEMANA 2	PEITO DE FRANGO EM MOLHO ARROZ INTEGRAL POLENTA SALADA DE REPOLHO E TOMATE	PÃO INTEGRAL COM CARNE MOIDA REFOGADA LIMONADA BANANA	MOLHO DE CARNE BOVINA COM CENOURA ARROZ INTEGRAL FEIJÃO SALADA DE ALFACE	LEITE COM ACHOCOLATADO (DIET) BISCOITO DOCE INTEGRAL (ROSQUINHA) MAÇÃ	CARNE SUINA REFOGADA ARROZ INTEGRAL MANDIOCA COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA FRUTA
SEMANA 3	CARNE MOIDA REFOGADA ARROZ INTEGRAL PURÊ CABOTIÁ SALADA DE COUVE MANTEIGA	CARNE BOVINA REFOGADA COM CENOURA E BATATA ARROZ INTEGRAL FEIJÃO SALADA DE ALFACE BANANA	MACARRÃO INTEGRAL MOLHO DE COXA E SOBRECOXA ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE BETERRABA	CANJICA COM COCO SEM AÇUCAR MAÇÃ	QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA FEIJÃO REFOGADO DE CENOURA E CHUCHU FRUTA
SEMANA 4	ESTROGONOFE DE PEITO DE FRANGO ARROZ INTEGRAL COM CENOURA E MILHO SALADA DE ALFACE	CARNE MOIDA EM MOLHO ARROZ INTEGRAL MANDIOCA COZIDA SALADA DE REPOLHO COM CENOURA	PÃO INTEGRAL COM PEITO DE FRANGO DESFIADO CHÁ MAÇÃ	VITAMINA DE BANANA BISCOITO CREAN CRACKER INTEGRAL	FAROFA DE BIJU COM (CARNE SUINA/ OVOS/COUVE) FEIJÃO FRUTA

Kelly Perscel/ Nutricionista

ORIENTAÇÕES TÉCNICAS – CARDÁPIO ESCOLAR PARA ALUNOS COM DIABETES

Ano Letivo 2026

O presente cardápio foi elaborado para atendimento de escolares com **Diabetes Mellitus**, mediante necessidade individual comprovada por prescrição médica, em conformidade com as diretrizes do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), sob gestão do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE).

O planejamento alimentar considera princípios de alimentação saudável, controle glicêmico e adequação nutricional no ambiente escolar.

1. Princípios Nutricionais Adotados

- Utilização preferencial de arroz integral, macarrão integral e pão integral;
- Oferta regular de feijão e demais leguminosas;
- Inclusão diária de hortaliças variadas;
- Oferta de frutas in natura;
- Restrição de açúcar simples e preparações com alta carga glicêmica;
- Controle da oferta de bebidas açucaradas.

2. Controle de Carboidratos e Índice Glicêmico

O cardápio foi estruturado para:

- Fracionamento adequado da oferta de carboidratos;
- Associação de carboidratos com fibras e proteínas;
- Priorização de alimentos de menor índice glicêmico;
- Ausência de adição de açúcar em sucos, chás e preparações.

3. Preparações Lácteas

As preparações previstas no cardápio, tais como:

- Vitamina de frutas
- Canjica
- Mingau de aveia
- Outras preparações que contenham leite

Deverão ser elaboradas obrigatoriamente sem adição de açúcar, mel, melado, açúcar mascavo ou quaisquer outras formas de açúcar simples.

Quando necessário, poderá ser utilizado adoçante culinário apropriado à faixa etária, conforme orientação técnica.

4. Oferta de Frutas

As frutas deverão:

• Ser ofertadas exclusivamente in natura;
• Não estar excessivamente maduras;
• Apresentar grau de maturação adequado ao consumo;
• Evitar frutas com maturação avançada, especialmente banana, mamão e manga.

Frutas muito maduras apresentam maior índice glicêmico, podendo contribuir para elevação mais rápida da glicemia.

5. Combinação de Fontes de Carboidrato e Controle de Porções

• Arroz + polenta
• Arroz + mandioca
• Arroz + batata
• Arroz + farofa
• Macarrão + pão
• Cereal/tubérculo + preparação doce

Quando a combinação ocorrer por necessidade do cardápio, deverá haver **redução proporcional das porções** das fontes de carboidrato.

Exemplos práticos de ajuste:

• Se houver arroz e polenta → reduzir a porção de ambos;
• Se houver arroz e mandioca → servir metade da porção habitual de cada;
• Se houver macarrão e fruta → manter porção moderada de macarrão e fruta pequena;
• Se houver vitamina de fruta → reduzir a porção do cereal da refeição.

6. Ajuste de Porcionamento – Prioridade Proteica

Para melhor controle glicêmico, recomenda-se:

• **Reduzir proporcionalmente a porção das fontes de carboidrato** (arroz, macarrão, mandioca, batata, polenta e similares);
• **Aumentar moderadamente a porção da fonte proteica** (carne bovina, frango, peixe ou ovos), respeitando a faixa etária e as recomendações do PNAE;
• Manter oferta adequada de leguminosas;
• Garantir presença de hortaliças como complemento do prato.

Essa estratégia visa:

• Reduzir a carga glicêmica da refeição;
• Proporcionar maior saciedade;
• Auxiliar na estabilidade da glicemia pós-prandial;
• Manter equilíbrio nutricional conforme recomendações da Sociedade Brasileira de Diabetes e do PNAE.

A composição ideal do prato deverá priorizar:

• 01 fonte principal de carboidrato (em porção controlada);
• 01 leguminosa;
• 01 fonte proteica com leve aumento proporcional;
• Hortaliças variadas.

7. Rotulagem e Produtos Industrializados

Os produtos utilizados deverão:

• Ser preferencialmente integrais;
• Não conter adição de açúcar ou xaropes;
• Atender à legislação vigente da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA);
• Apresentar porção compatível com o planejamento nutricional.

8. Análise Técnica

O cardápio apresenta:

✓ Predominância de alimentos integrais;
✓ Presença regular de leguminosas;
✓ Boa oferta de hortaliças;
✓ Oferta adequada de proteínas;
✓ Redução de alimentos ultraprocessados.

Recomenda-se monitoramento contínuo quanto:

• À ausência de açúcar nas preparações;
• Ao controle de porções;
• Ao grau de maturação das frutas;
• À adequada combinação de fontes de carboidratos.

As orientações estabelecidas visam reduzir picos glicêmicos pós-prandiais, promover melhor controle metabólico e atender às recomendações da Sociedade Brasileira de Diabetes, mantendo conformidade com as diretrizes do PNAE.

9. Substituições

Eventuais substituições deverão:

• Manter controle de carboidratos;
• Não conter açúcar adicionado;
• Preservar valor nutricional equivalente;
• Ser autorizadas pela nutricionista responsável.

10. Responsabilidade Técnica

O presente documento foi elaborado sob responsabilidade técnica de nutricionista habilitada, em conformidade com a legislação vigente.

Nutricionista Responsável:
Kelly Simone Perscel
CRN 8/4906
Ano Letivo: 2026