

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

2ª Semana		Segunda-feira23/09	Terça-feira24/09	Quarta-feira25/09	Quinta-feira26/09	Sexta-feira27/09
LANCHE	Horários	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Macarrão sem glúten ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Cenoura cozida a vapor Repolho verde ralado	Polenta cozida com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc (Caldo de Frango, Fubá) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) ao molho (Polpa de tomate) Arroz cozido Pirão de Peixe ou Frango (Farinha de mandioca, Caldo) Salada de Repolho verde com Tomate picados e Manjericão	*Pão sem glúten com Pernil Suíno (½ pc) cozido e desfiado Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas com Cenoura *Macarrão sem glúten cozido com (Colorau) Feijão cozido Alface em tiras
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1 pc de abóbora e 1 pc de brócolis congelado para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

2ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	251,63	39,30	56%	11,38	16%	5,80	21%
	EF 01	6- 10 anos	288,37	43,90	55%	14,06	18%	6,90	22%
	EF 02	11-15 anos	323,69	48,16	54%	16,24	18%	7,43	21%
	EM	16-18 anos	323,69	48,16	54%	16,24	18%	7,43	21%
	EJA 01	19-30 anos	323,69	48,16	54%	16,24	18%	7,43	21%
	EJA 02	31-60 anos	323,69	48,16	54%	16,24	18%	7,43	21%

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

3ª Semana		Segunda-feira30/09	Terça-feira01/10	Quarta-feira02/10	Quinta-feira03/10	Sexta-feira04/10
LANCHE	Horários	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) *Macarrão sem glúten ao alho e óleo com Brócolis Abóbora refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (½ pc) Polenta (Caldo de Frango, Fubá) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de frango em pouch cozidos (Pré/EE) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo picado com Tomate em rodelas	*Pão sem glúten com Queijo Mussarela Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango (EF/EM) ou Peito de frango em pouch (Pré/EE) cozido com Milho em pouch *Macarrão sem glúten ao molho (Extrato de tomate) Abóbora cozida Couve refogada
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1 pc de repolho verde, 1 pc de cenoura para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

3ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	248,34	38,84	56%	11,33	16%	5,82	21%
	EF 01	6- 10 anos	286,14	43,09	54%	13,86	17%	6,86	22%
	EF 02	11-15 anos	327,44	47,35	52%	16,63	18%	8,19	23%
	EM	16-18 anos	327,44	47,35	52%	16,63	18%	8,19	23%
	EJA 01	19-30 anos	327,44	47,35	52%	16,63	18%	8,19	23%
	EJA 02	31-60 anos	327,44	47,35	52%	16,63	18%	8,19	23%

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

4ª Semana		Segunda-feira07/10	Terça-feira08/10	Quarta-feira09/10	Quinta-feira10/10	Sexta-feira11/10
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho em pouch *Macarrão sem glúten ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Salada de Repolho verde em tiras com Cenoura cozida	Canjica (Leite, Canela e Açúcar) Abacaxi picado	Bobó de Filé de Tilápia(EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Pepino em rodelas	*Pão sem glúten com Pernil Suíno (½ pc)refogado com Colorau Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Polpa de tomate) *Macarrão sem glúten cozido com Colorau Batata doce com casca cozida Couve refogada

Observação: Reservar 1 pc de beterraba e 1 pc de repolho verde para a próxima quarta-feira. .

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	234,94	40,55	62%	9,97
EF 01	6- 10 anos	258,41	44,15	62%	11,89	17%	4,94	17%	
EF 02	11-15 anos	285,46	48,63	61%	13,33	17%	4,96	16%	
EM	16-18 anos	285,46	48,63	61%	13,33	17%	4,96	16%	
EJA 01	19-30 anos	285,46	48,63	61%	13,33	17%	4,96	16%	
EJA 02	31-60 anos	285,46	48,63	61%	13,33	17%	4,96	16%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

5ª Semana		Segunda-feira 14/10	Terça-feira 15/10	Quarta-feira 16/10	Quinta-feira 17/10	Sexta-feira 18/10
LANCHE	Horários	RECESSO ESCOLAR	DIA DO PROFESSOR	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) ao molho (Polpa de tomate) Arroz cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho em pouch *Macarrão sem glúten com Colorau Cenoura em rodela cozida a vapor Couve picada
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1 pc de abóbora e 1 pc de repolho verde para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

5ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	200,43	34,02	61%	9,03
EF 01	6- 10 anos	231,35	37,84	59%	11,15	17%	3,72	14%	
EF 02	11-15 anos	273,41	44,12	58%	13,49	18%	4,40	14%	
EM	16-18 anos	273,41	44,12	58%	13,49	18%	4,40	14%	
EJA 01	19-30 anos	273,41	44,12	58%	13,49	18%	4,40	14%	
EJA 02	31-60 anos	273,41	44,12	58%	13,49	18%	4,40	14%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

6ª Semana		Segunda-feira21/10	Terça-feira22/10	Quarta-feira23/10	Quinta-feira24/10	Sexta-feira25/10
LANCHE	Horários	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch(Pré/EE) ao molho (Polpa de tomate) *Macarrão sem glúten cozido com Colorau Abóbora cozida Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas ^R (½ pc) Polenta cozida (Caldo de Frango, Fubá) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Banana ½ pc)	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Feijão cozido Repolho verde ralado	*Pão sem glúten com Peito de Frango em pouch refogado Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Macarrão sem glúten cozido ao alho e óleo e Manjeriçã Batata doce corada Pepino em rodelas
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1 pc abóbora e 1 pc de couve (congelada) para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

6ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	260,03	42,60	59%	11,27	16%	5,48	19%
	EF 01	6- 10 anos	296,67	47,21	57%	13,69	17%	6,29	19%
	EF 02	11-15 anos	331,89	51,47	56%	16,09	17%	7,11	19%
	EM	16-18 anos	331,89	51,47	56%	16,09	17%	7,11	19%
	EJA 01	19-30 anos	331,89	51,47	56%	16,09	17%	7,11	19%
	EJA 02	31-60 anos	331,89	51,47	56%	16,09	17%	7,11	19%

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

7ª Semana		Segunda-feira 28/10	Terça-feira 29/10	Quarta-feira 30/10	Quinta-feira 31/10	Sexta-feira 01/11
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Macarrão sem glúten ao molho com Couve (Extrato de tomate, Amido) Abóbora refogada	Canjica (Leite, Açúcar, Canela) Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia ^R (EF/EM) ou Bobó de Peito de Frango em pouch(Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	*Pão sem glúten com Peito de Frango em pouch ½ pc refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas Picadas (Maçã ½ pc + Melão ½)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Creme de Milho (Amido, Leite ½ pc, Milho em pouch) *Macarrão sem glúten cozido com Cenoura e Salsa picada Repolho verde rasgado

Observação: Reservar 1 pc pepino e 1 pc beterrabapara a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				7ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	PE	4-5 anos	235,32	39,82	61%
	EF 01	6- 10 anos	261,75	43,42	60%	11,77	16%	5,16	18%
	EF 02	11-15 anos	299,26	49,45	59%	12,76	15%	6,32	19%
	EM	16-18 anos	299,26	49,45	59%	12,76	15%	6,32	19%
	EJA 01	19-30 anos	299,26	49,45	59%	12,76	15%	6,32	19%
	EJA 02	31-60 anos	299,26	49,45	59%	12,76	15%	6,32	19%

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 16/09/2024 a 01/11/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 02/12/2024

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

OBSERVAÇÕES GERAIS

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Percíveis) as quantidades e as datas de entrega dos alimentos, tendo em vista o cumprimento do cardápio proposto.
- **Pc:** Per capita
- **Amido:** Amido de milho
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz. E para frango/carne/ovo/pernil *in natura* como acompanhamento para o cuscuz e ***Pão sem glúten** utilizar ½ pc de sal e **1 pc de óleo.**
- **Amido:** Amido de milho
- **Atentar-se às entregas das Proteínas. Elas chegarão uma semana antes do consumo. Por esse motivo, o ovo deverá ser armazenado sob refrigeração até o efetivo consumo e as outras carnes deverão ser armazenadas sob congelamento.**
- **R:** Reserva de Hortifrutis, Carnes (bovina, frango ou peixe) ou Ovos de entregas mais distantes. **Utilizar 1 pc por refeição.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- Quando Frutas e Hortaliças estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior. Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo, será necessário higienizar, identificar e congelar ou resfriar para a semana seguinte.
- **Caso a unidade escolar tenha leite e milho de canjica em estoque, deverá inserir no cardápio, evitando o armazenamento prolongado de milho de canjica no depósito.**
- Na impossibilidade de realizar algum tipo de preparação proposta no cardápio, seja por falta de equipamentos e utensílios, ou por qualquer outro impedimento, a alteração no cardápio deverá ser adaptada com os ingredientes disponibilizados para o dia de acordo com a realidade de cada escola.
- Para sugestões de novas preparações que tenham boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar à Gerência Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar, a fim de avaliação e inclusão nos próximos cardápios.
- As sugestões de receitas compõem o arquivo Caderno de Receitas atualizado e encaminhado a cada Distribuição.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913