

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

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

1ª Semana		Segunda-feira 16/09	Terça-feira 17/09	Quarta-feira 18/09	Quinta-feira 19/09	Sexta-feira 20/09
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Carne moída cozida (Acém) *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Abóbora refogada Repolho roxo ralado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Canjica (Leite, Canela) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas (Colorau) *Macarrão integral ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Tomate em rodelas *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Pão integral com Queijo Mussarela Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) com Abóbora, Pimentão e Leite de coco *Arroz integral cozido Acelga em tiras *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

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

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não serão entregues: Guará: brócolis (substituto: abóbora), coentro (substituto: cebolinha), manjeriço (substituto: cebolinha), tomate (substituto: cenoura), acelga (substituto: couve), repolho verde (substituto: pepino). Núcleo Bandeirante: tomate (substituto: abóbora), acelga (substituto: couve), brócolis (substituto: couve), coentro e manjeriço. Plano Piloto: acelga (substituto: couve), brócolis (substituto: abóbora), repolho verde (substituto: pepino), tomate (substituto: cenoura), manjeriço (substituto: cebolinha) e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, tomate, pimentão, hortelã, brócolis. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

1ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	263,93	37,29	51%	11,47	16%
EF 01	6- 10 anos	289,19	39,86	50%	13,59	17%	9,18	29%	4,89	
EF 02	11-15 anos	321,53	43,31	48%	15,47	17%	9,88	28%	5,43	
EM	16-18 anos	321,53	43,31	48%	15,47	17%	9,88	28%	5,43	
EJA 01	19-30 anos	321,53	43,31	48%	15,47	17%	9,88	28%	5,43	
EJA 02	31-60 anos	321,53	43,31	48%	15,47	17%	9,88	28%	5,43	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

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- DIABETES MELLITUS

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

2ª Semana		Segunda-feira 23/09	Terça-feira 24/09	Quarta-feira 25/09	Quinta-feira 26/09	Sexta-feira 27/09
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Carne moída refogada (Acém) *Arroz integral cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Repolho verde ralado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango (½ pc) ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Polenta cozida (Caldo de Frango, Fubá) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral cozido com Manjericão (Colorau) Feijão cozido Salada de Repolho verde com Tomate picados *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Pão integral com Pernil Suíno (½ pc) ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas com Cenoura *Macarrão integral ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Alface em tiras *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

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

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não serão entregues: Guará: alface (substituto: abóbora), brócolis (substituto: abóbora), coentro (substituto: cebolinha), tomate (substituto: cenoura). Núcleo Bandeirante: tomate (substituto: abóbora), alface (substituto: pepino), hortelã e manjericão. Plano Piloto: alface (substituto: couve), brócolis (substituto: abóbora), manjericão (substituto: cebolinha), hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, pimentão, manjericão, acelga, brócolis, tomate e alface. 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% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	271,61	36,00	48%	12,78	17%
EF 01	6- 10 anos	304,71	39,57	47%	15,43	18%	9,97	29%	4,42	
EF 02	11-15 anos	336,39	42,80	46%	17,58	19%	10,50	28%	4,92	
EM	16-18 anos	336,39	42,80	46%	17,58	19%	10,50	28%	4,92	
EJA 01	19-30 anos	336,39	42,80	46%	17,58	19%	10,50	28%	4,92	
EJA 02	31-60 anos	336,39	42,80	46%	17,58	19%	10,50	28%	4,92	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

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- DIABETES MELLITUS

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

3ª Semana		Segunda-feira 30/09	Terça-feira 01/10	Quarta-feira 02/10	Quinta-feira 03/10	Sexta-feira 04/10
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Carne moída refogada (Acém, Colorau) *Macarrão integral com Brócolis Abóbora refogada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (½ pc) Polenta (Caldo de Frango, Fubá) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Carne moída cozida com Milho em pouch (Acém) *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo picado com Tomate em rodelas *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Pão integral com Queijo Mussarela Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Abóbora cozida Couve refogada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de repolho verde, 1 pc de cenoura para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não serão entregues: Guará: coentro (substituto: cebolinha), manjerição (substituto: cebolinha), tomate (substituto: cenoura), repolho verde (substituto: pepino). Núcleo Bandeirante: tomate (substituto: abóbora), manjerição. Plano Piloto: coentro, repolho verde (substituto: pepino), tomate (substituto: cenoura), manjerição (substituto: cebolinha), hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: couve (substituto: abóbora), cebolinha, coentro, salsa, pimentão, hortelã, tomate. 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% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	268,32	35,54	48%	12,73	17%
EF 01	6- 10 anos	302,48	38,76	46%	15,23	18%	9,94	30%	4,72	
EF 02	11-15 anos	340,14	41,99	44%	17,98	19%	11,26	30%	5,22	
EM	16-18 anos	340,14	41,99	44%	17,98	19%	11,26	30%	5,22	
EJA 01	19-30 anos	340,14	41,99	44%	17,98	19%	11,26	30%	5,22	
EJA 02	31-60 anos	340,14	41,99	44%	17,98	19%	11,26	30%	5,22	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

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- DIABETES MELLITUS

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

4ª Semana		Segunda-feira 07/10	Terça-feira 08/10	Quarta-feira 09/10	Quinta-feira 10/10	Sexta-feira 11/10
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Carne moída cozida com Milho em pouch (Acém ½ pc) *Macarrão integral ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Salada de Repolho verde em tiras com Cenoura cozida *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Canjica (Leite, Leite de coco) Abacaxi picado com canela	Coxa e sobrecoxa cozidas e desfiadas *Macarrão integral ao molho (Polpa de tomate) Batata doce com casca cozida Couve refogada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Pão integral com Pernil Suíno (½ pc) refogado com Colorau Suco de Melão (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém ½ pc) (Pré/EE) com Abóbora *Arroz integral cozido Feijão cozido Pepino em rodelas *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

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

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não serão entregues: manjerição (substituto: cebolinha), repolho verde (substituto: pepino). Núcleo Bandeirante: manjerição. Plano Piloto: manjerição e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, pimentão, hortelã, chuchu, pepino, tomate. 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% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	260,22	37,25	52%	11,38	16%
EF 01	6- 10 anos	280,05	39,82	51%	13,27	17%	9,02	29%	4,63	
EF 02	11-15 anos	303,46	43,27	51%	14,67	17%	9,03	27%	5,17	
EM	16-18 anos	303,46	43,27	51%	14,67	17%	9,03	27%	5,17	
EJA 01	19-30 anos	303,46	43,27	51%	14,67	17%	9,03	27%	5,17	
EJA 02	31-60 anos	303,46	43,27	51%	14,67	17%	9,03	27%	5,17	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

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- DIABETES MELLITUS

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 Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	RECESSO ESCOLAR	DIA DO PROFESSOR	Carne moída refogada (Acém) *Arroz integral cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc, Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Melão picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho em pouch *Macarrão integral ao molho (Polpa de tomate) Cenoura em rodela cozida a vapor Couve picada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

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

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não serão entregues: Guará: manjerição (substituto: cebolinha). Núcleo Bandeirante: manjerição. 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% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	234,93	35,80	55%	9,90	15%
EF 01	6- 10 anos	259,84	38,10	53%	11,93	17%	7,29	25%	3,43	
EF 02	11-15 anos	295,88	42,87	52%	14,19	17%	7,96	24%	3,79	
EM	16-18 anos	295,88	42,87	52%	14,19	17%	7,96	24%	3,79	
EJA 01	19-30 anos	295,88	42,87	52%	14,19	17%	7,96	24%	3,79	
EJA 02	31-60 anos	295,88	42,87	52%	14,19	17%	7,96	24%	3,79	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

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- DIABETES MELLITUS

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

6ª Semana		Segunda-feira 21/10	Terça-feira 22/10	Quarta-feira 23/10	Quinta-feira 24/10	Sexta-feira 25/10
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Carne moída refogada ^R (Acém) *Macarrão integral cozido com Colorau Abóbora cozida Repolho verde ralado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas ^R (½ pc) Polenta cozida (Caldo de Frango, Fubá) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Banana ½ pc)	Pernil Suíno refogado ^R *Macarrão integral ao molho com e Manjeriçã (Polpa de tomate) Batata doce corada Pepino em rodela *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Pão integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Galinhada com Cenoura (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango) Tutu de Feijão (Feijão cozido, Farinha de mandioca) Repolho verde ralado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

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

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não serão entregues: Guará: manjeriçã (substituto: cebolinha). Núcleo Bandeirante: manjeriçã. Plano Piloto: manjeriçã e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, pimentão, hortelã, pepino, tomate e manjeriçã. 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% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	280,01	39,31	51%	12,68	16%
EF 01	6- 10 anos	313,01	42,88	49%	15,06	17%	9,37	27%	4,68	
EF 02	11-15 anos	344,59	46,10	48%	17,43	18%	10,18	27%	5,18	
EM	16-18 anos	344,59	46,10	48%	17,43	18%	10,18	27%	5,18	
EJA 01	19-30 anos	344,59	46,10	48%	17,43	18%	10,18	27%	5,18	
EJA 02	31-60 anos	344,59	46,10	48%	17,43	18%	10,18	27%	5,18	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

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- DIABETES MELLITUS

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.	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral ao molho com Couve (Extrato de tomate, Amido) Abóbora refogada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Canjica (Leite, Canela) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia ^R (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) com Abóbora *Arroz integral cozido Feijão cozido Couve refogada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Pão integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) 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 integral cozido com Cenoura e Salsa picada Repolho verde rasgado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

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

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não serão entregues: Núcleo Bandeirante: manjerição. Plano Piloto: manjerição e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, manjerição, pepino. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

7ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	255,30	36,53	52%	11,34	16%
EF 01	6- 10 anos	278,09	39,09	51%	13,15	17%	8,24	27%	4,60	
EF 02	11-15 anos	299,31	40,93	49%	14,25	17%	8,69	26%	4,50	
EM	16-18 anos	299,31	40,93	49%	14,25	17%	8,69	26%	4,50	
EJA 01	19-30 anos	299,31	40,93	49%	14,25	17%	8,69	26%	4,50	
EJA 02	31-60 anos	299,31	40,93	49%	14,25	17%	8,69	26%	4,50	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS
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 integral** utilizar ½ pc de sal e **1 pc de óleo.**
- **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.
 - **Cardápios para alunos do Ensino Especial deverão ser adaptados conforme a realidade de cada escola. Os ajustes deverão ser feitos pelo Nutricionista da Regional.**
- 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