

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

| 1ª Semana | | Segunda-feira 04/11 | Terça-feira 05/11 | Quarta-feira 06/11 | Quinta-feira 07/11 | Sexta-feira 08/11 |
|---------------|--------------------------|--|--|--|--|--|
| LANCHE | Horário: 19h e 19:30h | Carne moída refogada (Acém, Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino em rodelas | Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango ou Peito de Frango em pouch, Arroz) Feijão preto cozido Pepino com casca em cubos | Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Arroz cozido Repolho roxo ralado Frutas picadas (Goiaba + Abacaxi ½ pc) | *Pão sem glúten com Queijo Muçarela Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) | Coxa e sobrecoxa de Frango ou Peito de Frango em pouch ao molho (Extrato de tomate) *Macarrão sem glúten ao alho e óleo Cenoura crua ralada |

Observação: Reservar 1pc de beterraba e 1 pc de couve refrigerada para a próxima segunda-feira.
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 | | Proteína | | Lipídio | |
|--|-----------------|--------------|-------------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | EM | 16 - 18 anos | 349,61 | 51,80 | 53% | 18,67 | 19% | 7,74 | 20% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 349,61 | 51,80 | 53% | 18,67 | 19% | 7,74 | 20% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 349,61 | 51,80 | 53% | 18,67 | 19% | 7,74 | 20% |

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

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

| 2ª Semana | | Segunda-feira 11/11 | Terça-feira 12/11 | Quarta-feira 13/11 | Quinta-feira 14/11 | Sexta-feira 15/11 |
|---------------|---------------------------|--|---|--|--|---|
| LANCHE | Horário: 19h e 19:30hh | Galinhada com Milho cozido em pouch (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Salada de Couve picada e Beterraba cozida | Filé de Tilápia ou Peito de Frango em pouch ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido Cenoura cozida em tiras Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc) | Coxa e sobrecoxa de Frango ou Peito de Frango em pouch refogado *Macarrão sem glúten ao molho (Polpa de tomate) Feijão carioca cozido Cenoura cozida em tiras | *Pão sem glúten com Queijo Muçarela Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Abacaxi fatiado | FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA) |

Observação: Reservar 1pc de beterraba e 1 pc de couve refrigerada para a próxima segunda-feira.
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 | | Proteína | | Lipídio | |
|--|-----------------|--------------|-------------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | EM | 16 - 18 anos | 372,98 | 51,80 | 50% | 19,02 | 18% | 9,81 | 24% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 372,98 | 51,80 | 50% | 19,02 | 18% | 9,81 | 24% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 372,98 | 51,80 | 50% | 19,02 | 18% | 9,81 | 24% |

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

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

| 3ª Semana | | Segunda-feira 18/11 | Terça-feira 19/11 | Quarta-feira 20/11 | Quinta-feira 21/11 | Sexta-feira 22/11 |
|---------------|--------------------------|--|--|---|--|--|
| LANCHE | Horário: 19h e 19:30h | Filé de Tilápia ou Peito de Frango refogado Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Beterraba cozida | Bobó de Filé de Tilápia ou Peito de Frango cozido e desfiado com Abóbora Arroz cozido | FERIADO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA) | *Pão sem glúten com Peito de Frango em pouch ou Acém moído (½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Goiaba + Melão ½ pc) | Feijoada (Pernil Suíno, Feijão preto) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) |

Observação: Reservar 1pc de cenoura e 1 pc de repolho roxo para a próxima segunda-feira.
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 (15% a 30% do VET) | |
|--|-----------------|--------------|-------------------|-----------------------------------|--------------|--------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | | | | EM | 16 - 18 anos | 345,45 | 48,11 | 50% | 18,17 |
| EJA 01 | 19-30 anos | 345,45 | 48,11 | 50% | 18,17 | 19% | 9,30 | 24% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 345,45 | 48,11 | 50% | 18,17 | 19% | 9,30 | 24% | |

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

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

| 4ª Semana | | Segunda-feira 25/11 | Terça-feira 26/11 | Quarta-feira 27/11 | Quinta-feira 28/11 | Sexta-feira 29/11 |
|---------------|--------------------------|---|---|---|---|--|
| LANCHE | Horário: 19h e 19:30h | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango ou Peito de Frango cozido) Salada de Cenoura cozida em tiras com Repolho roxo picado | Estrogonofe de Peito de Frango (Amido, Leite ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Arroz cozido Batata doce com casca corada | Pernil Suíno cozido e desfiado ao molho (Polpa de tomate ½ pc) *Macarrão sem glúten refogado com Milho cozido em pouch Feijão carioca cozido Repolho verde picado | *Pão sem glúten com Pernil Suíno ½ pc cozido e desfiado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc) | Coxa e sobrecoxa de Frango ou Peito de Frango refogado (Colorau) *Macarrão sem glúten ao alho e óleo Abóbora cozida Pepino com casca picado Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc) |

Observação: Reservar 1 pc de couve refrigerada e 1 pc de cenoura para a próxima segunda-feira.

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 | | Proteína | | Lipídio | |
|--|-----------------|--------------|-------------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | EM | 16 - 18 anos | 353,85 | 51,41 | 52% | 18,87 | 19% | 8,48 | 22% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 353,85 | 51,41 | 52% | 18,87 | 19% | 8,48 | 22% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 353,85 | 51,41 | 52% | 18,87 | 19% | 8,48 | 22% |

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

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

| 5ª Semana | | Segunda-feira 02/12 | Terça-feira 03/12 | Quarta-feira 04/12 | Quinta-feira 05/12 | Sexta-feira 06/12 |
|---------------|--------------------------|--|--|--|---|---|
| LANCHE | Horário: 19h e 19:30h | Peito de Frango refogado com Colorau Arroz cozido com Couve Cenoura crua ralada | Peito de Frango cozido e desfiado ao molho (Polpa de tomate) Arroz cozido Abacaxi picado | Pernil Suíno cozido com Batata doce Arroz cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) | *Pão sem glúten com Queijo Muçarela Suco de Melão (Fruta, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) | Peito de Frango refogado *Macarrão sem glúten ao alho e óleo Abóbora cozida Repolho verde picado |

Observação: Reservar 1 pc de beterraba e 1 pc de pepino para a próxima segunda-feira.
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 | | Proteína | | Lipídio | |
|--|-----------------|--------------|-------------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | EM | 16 - 18 anos | 386,98 | 53,00 | 49% | 18,52 | 17% | 11,08 | 26% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 386,98 | 53,00 | 49% | 18,52 | 17% | 11,08 | 26% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 386,98 | 53,00 | 49% | 18,52 | 17% | 11,08 | 26% |

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

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

| 6ª Semana | | Segunda-feira 09/12 | Terça-feira 10/12 | Quarta-feira 11/12 | Quinta-feira 12/12 | Sexta-feira 13/12 |
|---------------|--------------------------|--|--|--|---|---|
| LANCHE | Horário: 19h e 19:30h | Peito de Frango cozido e desfiado ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino com casca em cubos | Peito de Frango refogado Arroz cozido Repolho verde ralado Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc) | Galinhada com Milho cozido em pouch (Arroz, Peito de Frango) Abóbora com casca cozida | *Pão sem glúten com Pernil Suíno ½ pc refogado (Colorau) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc) | Pernil Suíno ao molho (Polpa de tomate) *Macarrão sem glúten refogado com Cenoura Feijão carioca cozido Beterraba crua ralada |
| | | | | | | |

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 | | Proteína | | Lipídio | |
|--|-----------------|--------------|----------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | EM | 16 - 18 anos | 347,08 | 46,18 | 48% | 18,24 | 19% | 9,65 | 25% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 347,08 | 46,18 | 48% | 18,24 | 19% | 9,65 | 25% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 347,08 | 46,18 | 48% | 18,24 | 19% | 9,65 | 25% |

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

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

| 7ª Semana Cardápio proposto | | Segunda-feira 16/12 | Terça-feira 17/12 | Quarta-feira 18/12 | Quinta-feira 19/12 | |
|--------------------------------|--------------------------|--|--|---|--|--|
| LANCHE | Horário: 19h e 19:30h | Carne disponível em estoque *Macarrão sem glúten ao molho (Polpa de tomate, Amido) Hortaliça | Carne disponível em estoque Arroz cozido Hortaliça | Carne disponível em estoque com Milho cozido em pouch Arroz cozido Feijão cozido Hortaliça | Carne disponível em estoque Arroz cozido Hortaliça | Com o intuito de adequar os estoques das Unidades Escolares, a fim de evitar o acúmulo de gêneros alimentícios, assim como possíveis perdas em virtude do término do 2º semestre letivo; início das férias escolares; ocorrência das provas de final de bimestre, bem como diminuição significativa da frequência dos estudantes. Ante o exposto, solicitamos às Unidades Escolares junto ao Quadro Técnico de Nutricionistas lotado nas Regionais de Ensino, que adaptem os cardápios nesse período conforme disponibilidade de gêneros em estoque. Importante salientar que, caso a Unidade Escolar identifique a necessidade de complementação da alimentação escolar, nesse período, deverão entrar em contato com os Nutricionistas da UNIAE para a solicitação de pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 02/2024 – SEE/SUAPE/DIAE/GPAE (137868041). |

| 7ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato | | Proteína | | Lipídio | |
|--|-----------------|--------------|-------------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | EM | 16 - 18 anos | 337,04 | 45,04 | 48% | 19,65 | 21% | 8,45 | 23% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 337,04 | 45,04 | 48% | 19,65 | 21% | 8,45 | 23% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 337,04 | 45,04 | 48% | 19,65 | 21% | 8,45 | 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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 04/11/2024 a 19/12/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 28/02/2025**

01 Refeição – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

OBSERVAÇÕES GERAIS

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Perecíveis) as quantidades e as datas de entrega dos alimentos, tendo em vista o cumprimento do cardápio proposto.
- Pc: Per capita
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz. E para frango/carne/ovo/pernil *in natura* como acompanhamento para o cuscuz ou ***Pão sem glúten utilizar ½ pc de sal e 1pc de óleo.**
- Utilizar 2 pc de óleo nas refeições salgadas.
- 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.
- Armazenar as reservas de carnes, queijo e manteiga conforme planejamento do cardápio e de entregas.
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovos, ou Queijo e Manteiga de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.**
- **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 Cacau e Atum em pouch em estoque, deverá inserir no cardápio, evitando o armazenamento prolongado ou vencimento do gênero em estoque.**
- **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.**
- **Cardápios para alunos do Ensino Especial deverão ser adaptados conforme a realidade de cada escola. Os ajustes deverão ser feitos pelo Nutricionista da Regional.**
- 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.