

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

1ª Semana		Segunda-feira 29/07	Terça-feira 30/07	Quarta-feira 31/07	Quinta-feira 01/08	Sexta-feira 02/08
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Frutas picadas (Abacate, Morango e Melão ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc	*Pão integral com Atum ½ pc (Colorau ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Cuscuz com Carne Moída (Acém, ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc) Mamão picado *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Atum ½ pc (Colorau ½ pc) Vitamina de Abacate (Leite, Fruta)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída refogada ao molho (Extrato de tomate) Polenta (Fubá ½ pc, Caldo da Carne) *Arroz integral cozido *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Batata doce com casca corada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Galinhada (* Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango, açafrão) *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Acelga com Tomate picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada *Arroz integral cozido Feijão cozido Repolho roxo em tiras Pepino com casca em rodelas *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM)ou Coxa e sobrecoxa de Frango(Pré/EE)ao molho de Abóbora e Pimentão *Arroz integral cozido Feijão preto cozido Pirão de Peixe (Farinha de mandioca, Caldo do peixe) *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de cenoura, 1 pc de espinafre. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 4: Paranoá: acelga, espinafre, morango (substituto: abacaxi). Planaltina: acelga, brócolis, espinafre, tomate. 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	711,11	88,08	45%	30,46	15%
EF 01	6- 10 anos	786,00	94,81	43%	36,05	17%	29,20	33%	9,95	
EF 02	11-15 anos	849,77	101,43	43%	39,91	17%	31,35	33%	10,39	
EM	16-18 anos	849,77	101,43	43%	39,91	17%	31,35	33%	10,39	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

2ª Semana		Segunda-feira 05/08	Terça-feira 06/08	Quarta-feira 07/08	Quinta-feira 08/08	Sexta-feira 09/08
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga ^R *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Canjica (Leite) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc+ Morango) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Queijo mussarela ^R Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc)	Cuscuz *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) Frutas picadas (Morango +Melão ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Abacate (Leite, Fruta)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido com Espinafre Cenoura ralada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída cozida com Abóbora (Acém) *Arroz integral cozido Feijão cozido Repolho verde picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Galinhada (*Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Feijão preto cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada com Vagem(Acém) *Arroz integral cozido Feijão cozido Couve-flor ao molho branco (Leite ½, Amido) *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada com Cenoura (Acém) *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Alface em tiras Banana *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de batata inglesa, 1 pc de brócolis para a próxima segunda-feira. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues Lote 4: Paranoá: acelga, couve-flor, morango (substitutos: banana e abacaxi). Planaltina: alface, brócolis, couve-flor, tomate, vagem, abacate (substituto: mamão). São Sebastião: couve-flor (substituto: berinjela). 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	687,14	93,54	49%	27,96	15%
EF 01	6- 10 anos	745,49	99,01	48%	32,81	16%	25,39	31%	9,98	
EF 02	11-15 anos	800,45	105,85	48%	36,02	16%	26,84	30%	10,47	
EM	16-18 anos	800,45	105,85	48%	36,02	16%	26,84	30%	10,47	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

3ª Semana		Segunda-feira 12/08	Terça-feira 13/08	Quarta-feira 14/08	Quinta-feira 15/08	Sexta-feira 16/08
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga ^R *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Frutas picadas (Abacate, Morango e Mamão ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc	*Pão integral com Carne moída (Acém ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Cuscuz com Queijo mussarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Maçã *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Abacate (Leite, Fruta)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída cozida (Acém, Açafraão) Purê de Batata inglesa *Arroz integral com Brócolis *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Batata doce com casca corada Repolho verde picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) *Arroz integral cozido Feijão cozido Abóbora refogada Couve picada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída cozida com Inhame (Acém) *Arroz integral cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia(EF/EM)ou Coxa sobrecoxa cozidos assados com Batata inglesa (Pré/EE) *Arroz integral cozido Feijão preto Tomate picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de beterraba, 1 pc de batata doce para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 4:Paranoá: morango (substituto: abacaxi, abacate (substituto: banana). Planaltina: tomate, brócolis. 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	667,42	88,41	48%	28,25	15%
EF 01	6- 10 anos	729,07	93,97	46%	33,72	17%	25,19	31%	9,26	
EF 02	11-15 anos	784,95	100,59	46%	37,32	17%	26,68	31%	9,70	
EM	16-18 anos	784,95	100,59	46%	37,32	17%	26,68	31%	9,70	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

4ª Semana		Segunda-feira 19/08	Terça-feira 20/08	Quarta-feira 21/08	Quinta-feira 22/08	Sexta-feira 23/08
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga ^R *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Canjica (Leite) Banana *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Morango (Fruta)	Cuscuz *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) Frutas picadas (Banana ½ pc+ Mamão ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Queijo mussarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc,)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) *Arroz integral cozido Batata doce corada Beterraba cozida *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Arroz integral cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Acelga picada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) *Arroz integral cozido Feijão cozido Farofa de Banana (Farinha de mandioca) Salada de Couve e Repolho roxo em tiras *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Arroz integral cozido Feijão preto cozido Creme de Espinafre (Amido, Leite ½ pc) Couve-flor cozida a vapor *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Macarrão integral ao molho com Carne moída (Acém, Extrato de tomate) Feijão cozido Vagem cozida a vapor Salada de Tomate cortado em meia lua com cebola *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de batata doce, 1 pc de brócolis para a próxima segunda-feira. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 4:Paranoá: acelga, couve-flor, espinafre, morango (substituto: banana), vagem. Planaltina: acelga, brócolis, espinafre, couve-flor, tomate, vagem. São Sebastião: couve-flor (substituto: berinjela). 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	666,13	93,85	51%	27,22	15%	21,11	29%	8,82
	EF 01	6- 10 anos	728,96	99,32	49%	32,40	16%	22,96	28%	9,45
	EF 02	11-15 anos	786,89	106,16	49%	35,81	16%	24,56	28%	9,93
	EM	16-18 anos	786,89	106,16	49%	35,81	16%	24,56	28%	9,93

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

5ª Semana		Segunda-feira 26/08	Terça-feira 27/08	Quarta-feira 28/08	Quinta-feira 29/08	Sexta-feira 30/08
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Frutas picadas (Maçã, Mamão ½ pc, Abacaxi ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e	*Pão integral com Carne moída (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Cuscuz com Queijo mussarela ^R Suco de Abacaxi com Hortelã (Abacaxi ½ pc, Hortelã) + Melancia picada *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Carne moída (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc,)
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída refogada (Acém) *Arroz integral cozido com Brócolis Batata doce com casca assada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Beterraba cozida Alface picada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída acebolada (Acém) *Arroz integral cozido Feijão preto cozido Abóbora cozida Brócolis cozido a vapor *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Pepino picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1pc de couve-flor e 1 pc de batata doce para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 4: Paranoá: couve-flor, morango. Planaltina: alface, brócolis, couve-flor, tomate, inhame. São Sebastião: couve-flor (substituto: berinjela). 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	662,09	92,37	50%	29,31	16%
EF 01	6- 10 anos	728,94	98,56	49%	35,15	17%	22,59	28%	8,52	
EF 02	11-15 anos	785,84	105,18	48%	38,86	18%	24,14	28%	8,96	
EM	16-18 anos	785,84	105,18	48%	38,86	18%	24,14	28%	8,96	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

6ª Semana		Segunda-feira 02/09	Terça-feira 03/09	Quarta-feira 04/09	Quinta-feira 05/09	Sexta-feira 06/09
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Canjica (Leite) + Melão em fatias *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Queijo mussarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Leite com Cacau em pó Banana *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída ao molho (Acém, Colorau ½ pc) *Arroz integral cozido Couve-flor ao vapor Batata doce com casca corada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Salada de Acelga picada com Cenoura ralada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída cozida com Vagem *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Tomate picado com Manjericão *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída ao molho (Acém, Colorau ½ pc) Baião de dois (*Arroz integral, Feijão) Salada de Repolho verde e Tomate *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) Purê de Batata inglesa *Arroz integral cozido Feijão preto cozido Brócolis cozido a vapor *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de inhame, 1 pc de espinafre para a próxima segunda-feira. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues.

Lote 4: Paranoá: couve-flor, morango. Planaltina: alface, brócolis, couve-flor, tomate, inhame. São Sebastião: couve-flor (substituto: berinjela). 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	636,29	89,95	51%	27,02	15%
EF 01	6-10 anos	695,38	95,49	49%	32,15	17%	21,32	28%	8,29	
EF 02	11-15 anos	750,14	102,33	49%	35,44	17%	22,72	27%	8,78	
EM	16-18 anos	750,14	102,33	49%	35,44	17%	22,72	27%	8,78	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

7ª Semana		Segunda-feira 09/09	Terça-feira 10/09	Quarta-feira 11/09	Quinta-feira 12/09	Sexta-feira 13/09
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Mingau (Leite, Amido) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos + Maçã	Cuscuz *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Leite com Cacau em pó Abacaxi picado *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc)	Frutas picadas (Maçã + Mamão) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc	*Pão integral com Queijo mussarela ^R Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída ao molho com Espinafre (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Inhame assado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Cenoura ralada e Tomate picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída cozida com Chuchu (Acém) *Arroz integral cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída ao molho (Acém, Colorau ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de cenoura e 1 pc de tomate para a próxima segunda-feira. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues Lote 4: Planaltina: tomate. São Sebastião: chuchu (substituto: batata inglesa).** 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	615,01	86,60	51%	26,81	16%
EF 01	6- 10 anos	666,09	90,45	49%	32,00	17%	20,63	28%	8,85	
EF 02	11-15 anos	697,92	93,31	48%	34,73	18%	21,47	28%	9,07	
EM	16-18 anos	697,92	93,31	48%	34,73	18%	21,47	28%	9,07	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 29/07/2024 a 13/09/2024

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10/2024

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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 integral utilizar ½ pc de sal e ½ 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.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovos de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.**
- **R: Atenção para as reservas de Queijo mussarela e Manteiga. Os gêneros poderão chegar com uma semana ou quinze dias antes do consumo, de acordo com o PDGP. Após aberto, o queijo tem validade de 15 dias.**
- **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.