

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

	1ª Semana	Segunda-feira 16/09	Terça-feira 17/09	Quarta-feira 18/09	Quinta-feira 19/09	Sexta-feira 20/09
<b>LANCHE</b>	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz *adicionar 1 col. de <b>sopa rasa de Aveia em Flocos</b> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau)	Frutas picadas (Mamão+ Maçã) Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos</b>	<b>*Pão Integral</b> com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Melão picado	Cuscuz *adicionar 1 col. de <b>sopa rasa de Aveia em Flocos</b> com Manteiga Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc)	<b>*Pão Integral</b> com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
<b>ALMOÇO</b>	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas <b>*Macarrão Integral</b> ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Cenoura cozida Tomate em rodelas	Carne moída refogada (Acém) <b>*Macarrão Integral</b> cozido com Colorau e Salsa picada Feijão cozido Couve-flor a vapor Tomate picado	<b>*Arroz Integral</b> com Pernil Suíno refogado Feijão preto cozido Beterraba cozida Alface picada	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango desfiadas (Pré/EE) ao molho (Leite de coco) <b>*Arroz Integral</b> cozido Feijão cozido Purê de abóbora Brócolis cozido a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas <b>*Macarrão Integral</b> cozido com Açafrão Feijão cozido Inhame assado Repolho roxo em tiras

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

Ofertar a preparação com **\*\*PÃO INTEGRAL** 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: Lote 1: Brazlândia: alface americana (substituto: couve), brócolis (substituto: cenoura), couve-flor (substituto: couve), inhame (batata doce). Ceilândia: inhame (substituto: batata doce), alface, brócolis, coentro, salsa, cebolinha, couve-flor e repolho roxo. Taguatinga: cebolinha, coentro, alface, inhame, repolho roxo. 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	611,06	79,05	47%	27,61	16%
EF 01	6- 10 anos	665,89	83,00	45%	32,76	18%	23,10	31%	11,13	
EF 02	11-15 anos	727,55	90,45	45%	36,51	18%	24,31	30%	12,32	
EM	16-18 anos	727,55	90,45	45%	36,51	18%	24,31	30%	12,32	

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

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

2ª Semana		Segunda-feira 23/09	Terça-feira 24/09	Quarta-feira 25/09	Quinta-feira 26/09	Sexta-feira 27/09
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos</b> Leite com cacau em pó (Leite, Cacau)	Canjica (Leite, Canela) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc) <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos</b>	<b>*Pão Integral</b> com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc) Maçã	Cuscuz <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	<b>*Pão Integral</b> com Carne moída cozida (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas <b>*Macarrão Integral</b> cozido com Colorau Batata doce corada Pepino com casca em cubos	Carne moída cozida (Acém) <b>*Macarrão Integral</b> ao alho e óleo com Espinafre Feijão cozido Tomate picado	Pernil Suíno refogado com Inhamé <b>*Macarrão Integral</b> ao molho com Salsa picada (Extrato de tomate) Feijão cozido Acelga picada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Vagem <b>*Arroz Integral</b> cozido Polenta cozida (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Feijão cozido Tomate picado com Manjericão	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) ao molho (Leite de coco, Pimentão) <b>*Arroz Integral</b> cozido com Brócolis Feijão preto cozido Batata inglesa corada

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

Ofertar a preparação com **\*\*PÃO INTEGRAL** 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: Lote 1: Brazlândia: acelga (substituto: couve), brócolis (substituto: cenoura), inhame (substituto: batata doce), espinafre. Ceilândia: repolho verde, inhame (substituto: batata doce), brócolis, coentro, salsa, cebolinha, manjericão, espinafre, pimentão e vagem. Taguatinga: espinafre (substituto: couve), cebolinha, coentro, inhame, cenoura e vagem. 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	631,38	87,71	50%	27,82	16%
EF 01	6- 10 anos	697,02	94,07	49%	33,14	17%	21,57	28%	11,44	
EF 02	11-15 anos	773,06	104,82	49%	37,10	17%	22,87	27%	12,85	
EM	16-18 anos	773,06	104,82	49%	37,10	17%	22,87	27%	12,85	

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

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

3ª Semana		Segunda-feira 30/09	Terça-feira 01/10	Quarta-feira 02/10	Quinta-feira 03/10	Sexta-feira 04/10
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos</b> com Manteiga <sup>R</sup> Leite	Canjica (Leite, Leite de coco, Canela) Frutaspicadas (Mamão ½ pc +Melão ½ PC)	<b>**Pão Integral</b> com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi com talos de Couve (Fruta ½ pc) Maçã	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Melancia	<b>**Pão Integral</b> com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho (Amido, Milho em pouch) <b>*Macarrão Integral</b> cozido com Colorau Cenoura cozida a vapor Repolho verde picado	Feijoada (Pernil suíno refogado, Feijão preto cozido) <b>*Arroz Integral</b> cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Salada de Tomate picado com Cebola	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas <b>*Macarrão Integral</b> cozido com Cenoura ralada Feijão cozido Batata doce com casca cozida a vapor	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum em pouch (Pré/EE) com Abóbora <b>*Arroz Integral</b> cozido Feijão cozido Pepino com casca em fatias	Carne moída cozida (Acém) <b>*Macarrão Integral</b> ao alho e óleo Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado

Observação: Reservar 1 pc de couve (congelada) e 1 pc de abóbora para a próxima segunda-feira.  
Ofertar a preparação com **\*\*PÃO INTEGRAL** 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: Lote 1: Brazlândia: tomate. Ceilândia: cebolinha, coentro, salsa. Taguatinga: cebolinha, coentro, cenoura. 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	624,75	85,56	49%	27,25	16%
EF 01	6- 10 anos	681,73	90,39	48%	32,52	17%	21,71	29%	11,30	
EF 02	11-15 anos	744,59	99,61	48%	35,99	17%	22,42	27%	12,63	
EM	16-18 anos	744,59	99,61	48%	35,99	17%	22,42	27%	12,63	

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

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

4ª Semana		Segunda-feira 07/10	Terça-feira 08/10	Quarta-feira 09/10	Quinta-feira 10/10	Sexta-feira 11/10
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos Leite	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc e Banana ½ pc) Leite em pó ½ pc *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos	**Pão Integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc)	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Melão	**Pão Integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Arroz Integral cozido Polenta com Couve (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Abóbora refogada	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão Integral ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho verde picado com Cenoura crua ralada	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) ao molho (Tomate, Pimentão e Leite de coco) *Arroz Integral cozido Feijão preto cozido Pirão de peixe (Caldo de Peixe, Farinha de mandioca)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa *Macarrão Integral ao alho e óleo com Couve Feijão cozido	Carne moída refogada com Chuchu (Acém) *Macarrão Integral cozido com Colorau Feijão cozido Beterraba crua ralada

Observação: Reservar 1 pc de batata doce e 1 pc de pepino para a próxima quarta-feira.

Ofertar a preparação com \*\*PÃO INTEGRAL 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: Lote 1: Brazlândia: repolho verde. Ceilândia: repolho verde, coentro, salsa, cebolinha e chuchu. Taguatinga: repolho verde (substituto: pepino), cebolinha, coentro, cenoura e chuchu. 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	599,87	84,06	50%	27,69	17%
EF 01	6- 10 anos	660,54	89,54	49%	33,25	18%	19,49	27%	11,40	
EF 02	11-15 anos	723,48	98,53	49%	36,93	18%	20,22	25%	12,68	
EM	16-18 anos	723,48	98,53	49%	36,93	18%	20,22	25%	12,68	

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

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

5ª Semana		Segunda-feira 14/10	Terça-feira 15/10	Quarta-feira 16/10	Quinta-feira 17/10	Sexta-feira 18/10
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	RECESSO ESCOLAR	DIA DO PROFESSOR	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos Leite	Mingau (Leite, Amido, Canela) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos com Manteiga <sup>R</sup> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.			Galinhada com Milho (*Arroz Integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Milho em pouch) Batata doce assada Pepino em rodela	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas *Macarrão Integral ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Feijão cozido Beterraba cozida Couve picada	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) *Arroz Integral cozido Feijão preto cozido Purê de abóbora Repolho verde ralado

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

Ofertar a preparação com \*\*PÃO INTEGRAL 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: Lote 1: Ceilândia: coentro, salsa, cebolinha e chuchu. Taguatinga: cenoura e chuchu. 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	617,82	84,93	49%	23,17	14%
EF 01	6- 10 anos	668,62	88,92	48%	27,41	15%	23,55	32%	9,40	
EF 02	11-15 anos	732,73	98,29	48%	30,85	15%	24,64	30%	10,56	
EM	16-18 anos	732,73	98,29	48%	30,85	15%	24,64	30%	10,56	

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

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

6ª Semana		Segunda-feira 21/10	Terça-feira 22/10	Quarta-feira 23/10	Quinta-feira 24/10	Sexta-feira 25/10
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos</b> com Manteiga <sup>R</sup> Leite	Canjica (Leite, Canela) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos</b>	<b>*Pão Integral</b> com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Mamão ½ pc +Banana ½ pc) <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos</b>	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc)	<b>*Pão Integral</b> com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc) Melão picado
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> refogadas <b>*Macarrão Integral</b> cozido com Colorau Chuchu e Cenoura cozidos a vapor	Feijoada (Pernil Suíno <sup>R</sup> refogado, Feijão preto cozido) <b>*Arroz Integral</b> cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado	<b>*Macarrão Integral</b> com Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba cozida Pepino em rodelas	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) com Abóbora <b>*Arroz Integral</b> cozido Feijão cozido Chuchu refogado	Carne moída cozida com Batata inglesa (Acém) <b>*Macarrão Integral</b> ao alho e óleo Feijão cozido Cenoura crua ralada

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

Ofertar a preparação com **\*\*PÃO INTEGRAL** 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: Lote 1: Ceilândia: repolho roxo, coentro, salsa, cebolinha, pimentão, hortelã e chuchu. Taguatinga: cebolinha, coentro, chuchu, cenoura e repolho roxo. 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	617,33	83,90	49%	27,34	16%
EF 01	6- 10 anos	673,63	88,73	47%	32,43	17%	21,39	29%	11,30	
EF 02	11-15 anos	736,84	97,94	48%	36,15	18%	22,42	27%	12,62	
EM	16-18 anos	736,84	97,94	48%	36,15	18%	22,42	27%	12,62	

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

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

7ª Semana		Segunda-feira 28/10	Terça-feira 29/10	Quarta-feira 30/10	Quinta-feira 31/10	Sexta-feira 01/11
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz *adicionar 1 col. de <b>sopa rasa de Aveia em Flocos</b> Leite	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc, Abacaxi ½ pc) Leite em pó ½ pc <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos</b>	<b>**Pão Integral</b> com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Melão	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	<b>**Pão Integral</b> com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxade Frangorefogadas <b>*Arroz Integral</b> cozido com Cenoura Creme de Milho (Amido, Leite ½ pc Milho cozido em pouch) Repolho roxo ralado	Carne moída refogada (Acém) <b>*Macarrão Integral</b> ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce corada Pepino em rodela	Pernil suíno refogado com Cenoura <b>*Macarrão Integral</b> cozido (Colorau) Feijão cozido Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc) <b>*Arroz Integral</b> cozido Feijão preto cozido Abóbora refogada Couve picada	Carne moída (Acém) <b>*Macarrão Integral</b> ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Chuchu cozido a vapor Beterraba ralada

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

Ofertar a preparação com **\*\*PÃO INTEGRAL** 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: Lote 1: Ceilândia: coentro, salsa, cebolinha, manjericão e chuchu. Taguatinga: manjericão, cebolinha, coentro, chuchu e cenoura. 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	589,75	80,57	49%	26,85	16%
EF 01	6- 10 anos	652,36	86,33	48%	32,34	18%	20,05	28%	11,02	
EF 02	11-15 anos	716,28	95,47	48%	36,23	18%	21,12	27%	12,38	
EM	16-18 anos	716,28	95,47	48%	36,23	18%	21,12	27%	12,38	

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  
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 16/09/2024 a 01/11/2024  
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 02/12/2024

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
- Amido: Amido de milho
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o Cuscuz \*adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos. E para frango/carne/ovo/pernil *in natura* como acompanhamento para o Cuscuz \*adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos 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.**
- 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