

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR– 6ª 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 04/11	Terça-feira 05/11	Quarta-feira 06/11	Quinta-feira 07/11	Sexta-feira 08/11
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	Canjica (Leite, Canela) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão 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 ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz com Carne moída (Acém ½ pc) <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 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 assadas <b>*Arroz integral</b> cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada com Milho cozido em pouch (Acém, Colorau) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão carioca cozido Purê de Batata inglesa Cenoura crua ralada <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada (Acém) <b>*Macarrão integral</b> ao molho (Polpa de tomate) Feijão carioca cozido Chuchu e Batata doce cozidos a vapor <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b> Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Galinhada com Cenoura (* <b>Arroz integral</b> , Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão carioca cozido Repolho verde picado <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b> Goiaba 2 pc	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Carne moída (Acém) ( <b>Pré/EE</b> ) ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão carioca cozido Beterraba cozida Couve refogada <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>

Observação: Reservar 1 pc de abóbora 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.

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	662,95	91,98	50%	27,61	15%
EF 01	6- 10 anos	737,01	100,67	49%	33,49	16%	23,02	28%	9,37	
EF 02	11-15 anos	801,16	110,66	50%	36,93	17%	23,94	27%	9,92	
EM	16-18 anos	801,16	110,66	50%	36,93	17%	23,94	27%	9,92	

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 – 6ª 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 11/11	Terça-feira 12/11	Quarta-feira 13/11	Quinta-feira 14/11	Sexta-feira 15/11
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	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc + Banana ½ pc + Goiaba 2pc) <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de couve)	Cuscuz <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite	<b>FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)</b>
	ALMOÇO	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo Purê de Abóbora Pepino com casca em cubos <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída cozida com Abobrinha (Acém) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão carioca cozido Salada de Repolho roxo picado com Salsa <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Filé de Tilápia ao molho (Pimentão, Leite de coco) (EF/EM) ou Carne moída cozida (Acém) (Pré/EE) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão carioca cozido Couve refogada Beterraba crua ralada <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	

Observação: Reservar 1 pc de abóbora e 1 pc de chuchu 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 (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	590,75	81,17	49%	24,98	15%
EF 01	6- 10 anos	655,79	89,16	49%	30,23	17%	21,27	29%	8,60	
EF 02	11-15 anos	713,69	98,46	50%	33,04	17%	21,63	27%	9,10	
EM	16-18 anos	713,69	98,46	50%	33,04	17%	21,63	27%	9,10	

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– 6ª 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 18/11	Terça-feira 19/11	Quarta-feira 20/11	Quinta-feira 21/11	Sexta-feira 22/11
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite	Canjica (Leite, Canela) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Abacaxi ½ pc) <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>FERIADO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA)</b>	Cuscuz com Queijo Muçarela <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 ao molho (Acém ½ pc, Colorau) Vitamina de Mamão (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 e desfiadas ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido Abóbora e Chuchu com casca cozidos a vapor <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Escondidinho de Carne moída com Batata doce (Acém) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão carioca cozido Couve refogada <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>		Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo Feijão carioca cozido Cenoura cozida a vapor Pepino com casca em cubos <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b> Goiaba 2pc	Filé de Tilápia (EF/EM) assado ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) refogada <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Salada de Repolho roxo ralado com Milho cozido em pouch <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>

Observação: Reservar 1 pc de beterraba e 1 pc de chuchu 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% 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	681,22	90,70	48%	27,09	14%
EF 01	6- 10 anos	749,08	98,54	47%	32,39	16%	26,53	32%	10,77	
EF 02	11-15 anos	828,47	110,72	48%	36,40	16%	27,99	30%	11,86	
EM	16-18 anos	828,47	110,72	48%	36,40	16%	27,99	30%	11,86	

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– 6ª 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 25/11	Terça-feira 26/11	Quarta-feira 27/11	Quinta-feira 28/11	Sexta-feira 29/11
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Banana + Maçã ½ pc + Abacaxi 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 ½ pc) Suco de Melancia (Fruta ½ pc)	Cuscuz com Queijo Muçarela <sup>R</sup> <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite Melancia picada ½ pc	<b>*Pão integral</b> com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de couve)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) <b>*Arroz integral</b> cozido Polenta (Caldo de frango, Fubá ½ pc) Chuchu com casca cozido a vapor Beterraba crua ralada <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada (Acém) <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo Feijão carioca cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão carioca cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Pepino em rodelas <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída cozida com Chuchu (Acém) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão carioca cozido Beterraba crua ralada <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Filé de Tilápia (EF/EM) assado com Batata inglesa ou Carne moída cozida com Purê de Batata inglesa (Acém) (Pré/EE) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão carioca cozido Couve refogada <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>

Observação: Reservar 1pc de beterraba e 1 pc de repolho verde 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 (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	594,84	78,61	48%	25,17	15%
EF 01	6- 10 anos	656,10	84,93	47%	30,58	17%	22,31	31%	8,51	
EF 02	11-15 anos	720,66	93,97	47%	34,46	17%	23,58	29%	9,44	
EM	16-18 anos	720,66	93,97	47%	34,46	17%	23,58	29%	9,44	

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– 6ª 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 02/12	Terça-feira 03/12	Quarta-feira 04/12	Quinta-feira 05/12	Sexta-feira 06/12
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite	Canjica (Leite, Leite de coco) Mamão <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 ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz com Queijo Muçarela <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 ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Maçã (Leite, Fruta ½ pc)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Galinhada com Milho cozido em pouch <b>(*Arroz integral</b> , Coxa e sobrecoxa de Frango) Beterraba cozida Repolho verde ralado <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Filé de Tilápia <sup>R</sup> (EF/EM) assado ou Carne moída refogada (Acém) (Pré/EE) Baião de Dois <b>(*Arroz integral</b> e Feijão carioca) Purê de Abóbora Pepino com casca em cubos <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Cenoura crua ralada <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b> Maçã	<b>*Arroz integral</b> com Pernil Suíno refogado e desfiado (Colorau) Feijão carioca cozido Cenoura cozida em rodela Beterraba crua ralada <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas <b>*Macarrão integral</b> ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Feijão carioca cozido Chuchu e Batata doce com casca cozidos a vapor <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b> Goiaba 2pc

Observação: Reservar 1 pc de abóbora e 1 pc de repolho verde 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 (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	665,26	89,99	49%	26,41	14%
EF 01	6- 10 anos	738,28	98,18	48%	31,92	16%	25,16	31%	10,01	
EF 02	11-15 anos	809,90	108,45	48%	35,46	16%	26,36	29%	10,73	
EM	16-18 anos	809,90	108,45	48%	35,46	16%	26,36	29%	10,73	

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 – 6ª 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 09/12	Terça-feira 10/12	Quarta-feira 11/12	Quinta-feira 12/12	Sexta-feira 13/12
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc + Banana ½ pc + Mamão) <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Pernil Suíno ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc)	Cuscuz com Queijo Muçarela <sup>R</sup> <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	<b>*Pão integral</b> com Pernil Suíno ½ pc ao molho (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.	Carne moída refogada (Acém) <b>*Macarrão integral</b> ao molho (Extrato de tomate) Abóbora cozida Repolho verde ralado <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada com Cenoura (Acém) <b>*Arroz integral</b> cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Couve refogada <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Escondidinho de Carne moída com Batata doce cozida (Acém) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão carioca cozido Cenoura crua ralada <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão carioca cozido Polenta (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Beterraba crua ralada Pepino em rodelas <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada (Acém) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão carioca cozido Purê de Abóbora com Leite de coco Repolho verde picado <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>

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	606,75	80,85	48%	25,32	15%
EF 01	6- 10 anos	675,63	88,66	47%	30,91	16%	22,89	30%	7,30	
EF 02	11-15 anos	735,83	96,90	47%	34,18	17%	23,90	29%	7,72	
EM	16-18 anos	735,83	96,90	47%	34,18	17%	23,90	29%	7,72	

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).

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

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

7ª Semana Cardápio proposto		Segunda-feira 16/12	Terça-feira 17/12	Quarta-feira 18/12	Quinta-feira 19/12	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).
<b>LANCHE</b>	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	Mingau (Amido, Leite, Canela) <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos</b>	Cuscuz <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite	Cuscuz <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite	
<b>ALMOÇO</b>	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Carne disponível em estoque <b>*Arroz integral</b> cozido Milho cozido em pouch Hortaliça <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Carne disponível em estoque ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Hortaliça <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Carne disponível em estoque <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Hortaliça <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Carne disponível em estoque <b>*Macarrão integral</b> ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Hortaliça <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	

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	608,23	82,13	49%	25,05	15%	22,12	33%	5,22
	EF 01	6- 10 anos	670,61	91,04	49%	29,91	16%	22,83	31%	5,78
	EF 02	11-15 anos	736,04	103,12	50%	32,90	16%	23,31	29%	6,46
	EM	16-18 anos	736,04	103,12	50%	32,90	16%	23,31	29%	6,46

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).

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS  
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 04/11/2024 a 19/12/2024  
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 28/02/2025

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 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.