

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau, Açúcar)	Canjica (Leite, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	<b>*Pão sem glúten</b> com Atum em pouch refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Maçã	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	<b>*Pão sem glúten</b> com Atum em pouch refogado Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Polenta cozida com Filé de Tilápia desfiado (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate, Fubá ½ pc) Arroz cozido Batata doce com casca corada Pepino com casca em cubos	Pernil Suíno refogado <b>*Macarrão sem glúten</b> ao alho e óleo com Espinafre Feijão cozido Tomate picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozida com Inhame <b>*Macarrão sem glúten</b> cozido com Salsa picada Feijão cozido Acelga picada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Vagem <b>*Macarrão sem glúten</b> cozido com Colorau Feijão cozido Tomate picado com Manjeriçã	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) ao molho (Leite de coco, Pimentão) Arroz 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.

**Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não serão entregues: Gama: brócolis (substituto: cenoura), inhame (substituto: batata doce), repolho verde, cebolinha, coentro, salsa, acelga, espinafre, vagem. Samambaia: manjeriçã. 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% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	598,88	96,55	58%	24,69
EF 01	6- 10 anos	671,77	104,86	56%	30,10	16%	15,83	21%	
EF 02	11-15 anos	755,06	117,55	56%	34,14	16%	17,15	20%	
EM	16-18 anos	755,06	117,55	56%	34,14	16%	17,15	20%	

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 com Manteiga <sup>R</sup> Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	<b>*Pão sem glúten</b> com Peito de Frango em pouch refogado Suco de Abacaxi com talos de Couve (Fruta ½ pc, Açúcar) Maçã	Cuscuz com Peito de Frango em pouch refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melancia	<b>*Pão sem glúten</b> com Peito de Frango em pouch refogado Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	<b>*Macarrão sem glúten</b> com Atum refogado e Milho em pouch (Polpa de tomate) Cenoura cozida a vapor Repolho verde picado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) ao molho (Pimentão, Leite de coco, Tomate) Arroz cozido Feijão preto cozido Pirão de Peixe ou Frango (Caldo, Farinha de mandioca) Couve refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas <b>*Macarrão sem glúten</b> cozido com Cenoura ralada Feijão cozido Batata doce com casca cozida a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango refogado <b>*Macarrão sem glúten</b> ao alho, óleo e Colorau Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora (EF/EM) ou Pernil suíno cozido com Abóbora (Pré/EE) Arroz cozido Feijão cozido Pepino com casca em fatias

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

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: repolho verde (substituto: repolho roxo), tomate (substituto: abóbora), cebolinha, coentro, salsa e couve. 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 (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	600,05	95,63	57%	24,36
EF 01	6- 10 anos	664,28	102,40	55%	29,71	16%	16,17	22%	
EF 02	11-15 anos	734,39	113,56	56%	33,27	16%	16,90	21%	
EM	16-18 anos	734,39	113,56	56%	33,27	16%	16,90	21%	

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

Responsável Técnico  
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Mamão, Maçã ½ pc e Banana ½ pc)	*Pão sem glúten com Pernil ½ pc cozido e desfiado Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão	*Pão sem glúten com Peito de Frango em pouch ½ pc cozido Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate, Pimentão) Arroz cozido Polenta com Couve (Caldo de Peixe, Fubá ½ pc) Abóbora refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Macarrão sem glúten cozido com Salsa Feijão cozido Salada de Repolho verde picado com Cenoura crua ralada	Coxa e Sobrecoxa de Frango refogadas *Macarrão sem glúten cozido com Colorau Feijão cozido Chuchu refogado Beterraba crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa *Macarrão sem glúten ao alho e óleo com Couve Feijão cozido	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) ao molho (Tomate, Pimentão e Leite de coco) Arroz cozido Feijão preto cozido Pirão de peixe (Caldo de Peixe, Farinha de mandioca)

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

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: tomate (substituto: abóbora), repolho verde (substituto: repolho roxo), cebolinha, coentro, salsa e couve. Samambaia: repolho verde (substituto: repolho roxo). 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% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	563,52	89,20	57%	25,19
EF 01	6- 10 anos	634,94	96,63	55%	31,08	18%	14,86	21%	
EF 02	11-15 anos	712,13	107,56	54%	35,34	18%	16,17	20%	
EM	16-18 anos	712,13	107,56	54%	35,34	18%	16,17	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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Mingau (Leite, Amido, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.			Carne moída refogada <b>*Macarrão sem glúten</b> ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Batata doce assada Pepino em rodelas	Galinhada com Milho (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Milho em pouch) <b>(EF/EM)</b> Arroz com Peito de Frango em pouch e Milho em pouch <b>(Pré/EE)</b> Feijão cozido Beterraba cozida Couve picada	Filé de Tilápia <b>(EF/EM)</b> ou Peito de Frango em pouch <b>(Pré/EE)</b> ao molho (Extrato de tomate) Arroz 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.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: cebolinha, coentro, salsa e couve. 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% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	578,56	84,30	52%	22,27
EF 01	6- 10 anos	647,17	91,12	51%	27,12	15%	18,93	26%	
EF 02	11-15 anos	734,93	103,32	51%	31,59	15%	20,97	26%	
EM	16-18 anos	734,93	103,32	51%	31,59	15%	20,97	26%	

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 com Manteiga <sup>R</sup> Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	<b>*Pão sem glúten</b> com Peito de Frango em pouch ½ pc refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Banana ½ pc)	Cuscuz com Peito de Frango em pouch ½ pc refogado Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	<b>*Pão sem glúten</b> com Atum em pouch ½ pc refogado Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) 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> (EF/EM) refogadas ou Peito de Frango em pouch refogado <b>(Pré/EE)</b> <b>*Macarrão sem glúten</b> cozido com Colorau Chuchu e Cenoura cozidos a vapor	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e Sobrecoxa de Frango desfiadas (Pré/EE) ao molho (Pimentão, Leite de coco, Tomate) Arroz cozido Feijão preto cozido Pirão de Peixe ou Frango (Caldo, Farinha de mandioca)	<b>*Macarrão sem glúten</b> com Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba cozida Pepino em rodela	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa <b>*Macarrão sem glúten</b> ao alho e óleo Feijão cozido Cenoura crua ralada	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou <b>Peito de Frango em pouch (Pré/EE)</b> cozidas com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Chuchu refogado

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

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: cebolinha, coentro, salsa. 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% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	592,63	93,96	57%	24,45
EF 01	6- 10 anos	656,18	100,73	55%	29,63	16%	15,85	22%	
EF 02	11-15 anos	726,64	111,89	55%	33,43	17%	16,90	21%	
EM	16-18 anos	726,64	111,89	55%	33,43	17%	16,90	21%	

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc, Abacaxi ½ pc) Leite em pó ½ pc	<b>*Pão sem glúten</b> com Pernil ½ pc cozido e desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão	Cuscuz com Pernil ½ pc cozido e desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	<b>*Pão sem glúten</b> Peito de Frango em pouch ½ pc refogado Vitamina de Banana (Leite, Fruta, Açúcar)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Filé de Tilápia assado (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch refogado (Pré/EE) Arroz cozido com Cenoura Creme de Milho (Amido, Leite ½ pc Milho cozido em pouch) Repolho roxo ralado	Pernil suíno (Pré/EE) Peito de Frango em pouch (EF/EM) cozido <b>*Macarrão sem glúten</b> ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce corada Pepino em rodela	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura <b>*Macarrão sem glúten</b> cozido (Colorau) Feijão cozido Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas <b>*Macarrão sem glúten</b> ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Chuchu cozido a vapor Beterraba ralada	Filé de Tilápia cozido (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch refogado (Pré/EE) Polenta (Fubá ½ pc) Arroz cozido Feijão preto cozido Abóbora refogada Couve picada

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

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: cebolinha, coentro, salsa, manjerição, couve e 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% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	557,31	88,63	57%	23,95
EF 01	6- 10 anos	627,17	96,34	55%	29,53	17%	14,51	21%	
EF 02	11-15 anos	698,34	107,42	55%	33,51	17%	15,60	20%	
EM	16-18 anos	698,34	107,42	55%	33,51	17%	15,60	20%	

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN  
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. E para frango/carne/ovo/pernil *in natura* como acompanhamento para o cuscuz e \*Pão sem glúten 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.