

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
<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	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 Queijo Muçarela Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)	Cuscuz com Manteiga <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	<b>*Pão integral</b> com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
<b>ALMOÇO</b>	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Bobô de Filé de Tilápia (EF/EM) com Abóbora ou Peito de Frango/Atum em pouch com Abóbora (Pré/EE) <b>*Arroz integral</b> cozido Repolho verde ralado <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Galinhada com Cenoura (* <b>Arroz integral</b> , Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão, Milho em pouch) <b>*Arroz integral</b> carioca cozido Feijão cozido Beterraba cozida <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango/Atum em pouch (Pré/EE) refogado (Colorau) Feijão preto cozido Batata doce assada Chuchu cozido a vapor <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada <b>*Macarrão integral</b> ao molho (Polpa de tomate) Feijão carioca cozido Salada de Cenoura crua ralada e Repolho verde picado <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b> Goiaba 2 pc	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch/Atum (Pré/EE) ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão carioca cozido Batata inglesa assada Couve refogada <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>

Observação: Reservar 1 pc de abóbora, 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 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 + Goiaba 2 pc) <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Queijo Muçarela <sup>R</sup> 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 ou Peito de Frango em pouch ao molho (Colorau) <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>	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão preto cozido Couve refogada Beterraba crua ralada <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Peito de Frango/Atum em pouch ( <b>Pré/EE</b> ) ao molho (Pimentão, Leite de coco) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão carioca cozido Farofa de Cenoura Abobrinha refogada Repolho roxo picado <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	

Observação: Reservar 1 pc de abóbora, 1 pc de chuchu para a próxima segunda-feira.

Reservar os talos de couve do dia 12/11 para consumo dia 13/11.

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 <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite	Canjica <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos</b> (Leite, Canela) Goiaba picada	<b>FERIADO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA)</b>	Cuscuz Leite 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 Peito de Frango ½ pc ao molho (Colorau) Suco de Abacaxi (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>	Pernil Suíno cozido e desfiado <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão preto cozido Purê de Batata doce Couve refogada Frutas picadas (Goiaba + Maçã ½ pc) <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>		Coxa e sobrecoxa de Frango ou Peito de Frango em pouch cozido com Colorau <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>	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Peito de Frango/Atum em pouch ( <b>Pré/EE</b> ) ao molho (Polpa de tomate) <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, 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 <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Banana ½ pc + Maçã ½ pc) <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos</b> Melancia	<b>*Pão integral</b> com Peito de Frango em pouch ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite Banana	<b>*Pão integral</b> com Peito de Frango ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango (Pré/EE) refogado (Açafrão) <b>*Arroz integral</b> cozido Chuchu com casca cozido a vapor Beterraba crua ralada <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Pernil Suíno cozido com Abóbora <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo Feijão carioca cozido Repolho verde ralado <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão carioca cozido Polenta (Fubá ½ pc) Salada de Cenoura crua ralada e Pepino em rodelas <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Filé de Tilápia <sup>R</sup> (EF/EM) assado com Batata inglesa ou Peito de Frango cozido e desfiado com Purê de Batata inglesa (Pré/EE) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão carioca cozido Chuchu refogado <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Feijoada (Pernil Suíno, Feijão preto) <b>*Arroz integral</b> cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Beterraba crua ralada <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>

Observação: Reservar 1 pc de beterraba, 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%	20,92	32%	7,95
	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 <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos</b> (Leite, Leite de coco) Maçã	<b>*Pão integral</b> com Peito de Frango ½ pc ao molho (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 Peito de Frango ½ pc ao molho (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.	<b>*Arroz integral</b> com Peito de Frango refogado e Milho cozido em pouch (Colorau) Beterraba cozida Repolho verde ralado <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Feijoada (Pernil Suíno, Feijão preto) <b>*Arroz integral</b> cozido Abóbora refogada Pepino com casca em cubos <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Filé de Tilápia <sup>R</sup> (EF/EM) assado ou Peito de Frango refogado (Pré/EE) <b>*Macarrão integral</b> refogado com Abobrinha Feijão carioca cozido Cenoura crua ralada <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b> Goiaba 2 pc	Estrogonofe de Peito de Frango (Amido, Leite ½ pc, Polpa de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão carioca cozido Cenoura cozida em rodelas Beterraba crua ralada <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Pernil Suíno ao molho (Colorau) Baião de Dois (*Arroz integral e Feijão) Chuchu e Batata doce com casca cozidos a vapor <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b> Mamão

Observação: Reservar 1 pc de abóbora, 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 Peito de Frango 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 Peito de Frango ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
	ALMOÇO	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Pernil Suíno refogado <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>	Peito de Frango refogado com Cenoura <b>*Arroz integral</b> cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Couve refogada <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Pernil Suíno cozido e desfiado <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão preto cozido Purê de Batata doce Cenoura crua ralada <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Peito de Frango ao molho (Colorau) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão carioca cozido Polenta (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Beterraba crua ralada Pepino picado em rodelas <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	%	
				PE	4-5 anos	606,75	80,85	48%	25,32	
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).

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

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
				<b>PE</b>	4-5 anos	608,23	82,13	49%	25,05	15%
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	670,61	91,04	49%	29,91	16%	22,83	31%	5,78	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	736,04	103,12	50%	32,90	16%	23,31	29%	6,46	
<b>EM</b>	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).

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  
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 Percíveis) 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.