

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª 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 16/09	Terça-feira 17/09	Quarta-feira 18/09	Quinta-feira 19/09	Sexta-feira 20/09
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau)	Frutas picadas (Mamão + Maçã) Leite em pó ½ pc *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Melão picado	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc)	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Macarrão integral ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Cenoura cozida Tomate em rodelas *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral cozido com Colorau e Salsa picada Feijão cozido Couve-flor a vapor Tomate picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Arroz integral com Pernil Suíno refogado Feijão preto cozido Beterraba cozida Alface picada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) ao molho (Leite de coco) *Arroz integral cozido Feijão cozido Purê de abóbora Brócolis cozido a vapor *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas *Macarrão integral cozido com Açafrão Feijão cozido Inhame cozido Repolho roxo em tiras *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc batata doce e 1 pc de pepino para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com PÃO 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: Guará: alface (substituto: abóbora), brócolis (substituto: abóbora), coentro (substituto: cebolinha), manjeriço (substituto: cebolinha), tomate (substituto: cenoura). Núcleo Bandeirante: tomate (substituto: abóbora), brócolis (substituto: couve), alface (substituto: pepino), coentro e manjeriço. Plano Piloto: alface (substituto: couve), acelga (substituto: couve), brócolis (substituto: abóbora), repolho verde (substituto: pepino), tomate (substituto: cenoura), manjeriço (substituto: cebolinha) e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: inhame (substituto: batata doce), alface, cebolinha, coentro, salsa, tomate, pimentão, hortelã, brócolis, couve-flor e pepino. 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- DIABETES MELLITUS

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 Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Leite com Cacau (Leite, Cacau em pó ½ pc)	Canjica (Leite, Canela) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc) Maçã	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	*Pão integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Macarrão integral cozido com Colorau Batata doce corada Pepino com casca em cubos *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída cozida (Acém) *Macarrão integral cozido com Espinafre Feijão cozido Tomate picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Pernil Suíno refogado com Inhame *Macarrão integral ao molho com Salsa picada (Extrato de tomate) Feijão cozido Acelga picada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Vagem *Arroz integral cozido Polenta cozida (Caldo de Frango, Fubá½ pc) Feijão cozido Tomate picado com Manjeriçã *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de repolho verde e 1 pc de cenoura para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com PÃO 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: Guará: brócolis (substituto: abóbora), coentro (substituto: cebolinha), tomate (substituto: cenoura), espinafre (substituto: couve), acelga (substituto: couve), vagem (substituto: pepino), inhame. Núcleo Bandeirante: tomate (substituto: abóbora), acelga (substituto: couve), inhame (substituto: batata doce), espinafre (substituto: pepino), hortelã e manjeriçã. Plano Piloto: acelga (substituto: couve), brócolis (substituto: abóbora), repolho verde (substituto: repolho roxo), manjeriçã (substituto: cebolinha), hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: inhame (substituto: batata doce), cebolinha, coentro, salsa, pimentão, manjeriçã, acelga, brócolis, vagem, tomate e alface. 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- DIABETES MELLITUS

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 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 Canela	Canjica (Leite, Leite de coco) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral 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	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho (Amido, Milho em pouch) *Macarrão integral cozido com Colorau Cenoura cozida a vapor Repolho verde picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Feijoada (Pernil suíno refogado, Feijão preto cozido) *Arroz integral cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Salada de Tomate picado com Cebola *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Macarrão integral cozido com Cenoura ralada Feijão cozido Batata doce com casca cozida a vapor *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) com Abóbora *Arroz integral cozido Feijão cozido Pepino com casca em fatias *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída cozida (Acém) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de couve (congelada) e 1 pc de abóbora para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com PÃO 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: Guará: coentro (substituto: cebolinha), manjeriço (substituto: cebolinha), tomate (substituto: cenoura), brócolis (substituto: abóbora), repolho verde (substituto: pepino). Núcleo Bandeirante: tomate (substituto: abóbora), manjeriço. Plano Piloto: coentro, repolho verde (substituto: pepino), tomate (substituto: cenoura), manjeriço (substituto: cebolinha), hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: couve (substituto: abóbora), cebolinha, coentro, salsa, pimentão, hortelã, tomate e pepino. 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- DIABETES MELLITUS

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 Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Leite *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc e Banana ½ pc) Leite em pó ½ pc *adicionar 1 colher 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 colher de sopa rasa de aveia em flocos *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Melão	*Pão integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Arroz integral cozido Polenta com Couve (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Abóbora refogada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Pernil Suíno refogado *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho verde picado com Cenoura crua ralada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia EF/EM ou Carne moída (Acém ½ pc) (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) *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa *Macarrão integral ao alho e óleo com Couve Feijão cozido *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

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

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não serão entregues: manjeriço (substituto: cebolinha), repolho verde (substituto: pepino). Núcleo Bandeirante: manjeriço. Plano Piloto: manjeriço e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, pimentão, hortelã, chuchu, pepino, tomate. 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	723,48	49%	36,93	18%	20,22	25%	12,68	
EM	16-18 anos	723,48	723,48	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- DIABETES MELLITUS

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 Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	RECESSO ESCOLAR	DIA DO PROFESSOR	Cuscuz com Manteiga ^R *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Leite com Canela	Mingau (Leite, Amido) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.			Galinhada com Milho (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc, Milho em pouch) Batata doce assada Pepino em rodelas *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Pernil Suíno cozido e desfiado *Macarrão integral ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Feijão cozido Beterraba cozida Couve picada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Feijão preto cozido Purê de abóbora Repolho verde ralado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

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

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Guará: manjeriço (substituto: cebolinha). Núcleo Bandeirante: manjeriço. Sobradinho: 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- DIABETES MELLITUS

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 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 Canela	Canjica (Leite) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	*Pão integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Banana ½ pc)	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc,)	*Pão integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc) Melão picado
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ^R refogadas *Macarrão integral cozido com Colorau Chuchu e Cenoura cozidos a vapor *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Feijoada (Pernil Suíno ^R refogado, Feijão preto cozido) *Arroz integral cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Macarrão integral com Coxa e sobrecoxa de Frango ^R ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba cozida Pepino em rodela *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) com Abóbora *Arroz integral cozido Feijão cozido Chuchu refogado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída cozida com Batata inglesa (Acém) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão cozido Cenoura crua ralada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

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

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Guará: manjerição (substituto: cebolinha). Núcleo Bandeirante: manjerição. Plano Piloto: manjerição e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, pimentão, hortelã, pepino, chuchu, tomate e manjerição. 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- DIABETES MELLITUS

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 Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Leite *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc, Abacaxi ½ pc) Leite em pó ½ pc *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral 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)	*Pão integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas *Arroz integral cozido com Cenoura Creme de Milho (Amido, Leite ½ pc, Milho cozido em pouch) Repolho roxo ralado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce corada Pepino em rodela *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Pernil suíno refogado com Cenoura *Macarrão integral cozido (Colorau) Feijão cozido Repolho verde ralado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão preto cozido Abóbora refogada Couve picada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Chuchu cozido a vapor Beterraba ralada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

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

Ofertar a preparação com PÃO 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: Núcleo Bandeirante: manjerição. Plano Piloto: manjerição e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, manjerição, chuchu, 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% 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- DIABETES MELLITUS

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 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.
- R: Atenção para as reservas de Manteiga. O gênero poderá chegar 01 semana ou quinze dias antes do consumo, de acordo com o PDGP.
- 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.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913