

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª 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 27/05	Terça-feira 28/05	Quarta-feira 29/05	Quinta-feira 30/05	Sexta-feira 31/05
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 Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc)	*Biscoito integral Suco de Maracujá (Fruta) + Banana	Cuscuz com Ovos mexidos *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Suco de Maracujá (Fruta)	FERIADO (CORPUS CHRISTI)	DIA LETIVO MÓVEL
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Macarronada com Atum em pouch (*Macarrão integral, Colorau) Abóbora refogada Pepino fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão cozido Couve refogada Tomate picado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Feijão cozido Inhame corado Repolho verde cru picado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva		

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Cenoura para a próxima segunda-feira. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Paranoá: maracujá (substituto: abacaxi ½ pc). Planaltina: maracujá (substituto: melão ½ pc), coentro, salsa, cebolinha, tomate. São Sebastião: banana prata (substituto: melão), alho, cebola. 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	576,83	80,70	50%	24,49	15%
EF 01	6- 10 anos	647,96	89,59	50%	29,63	16%	20,59	29%	9,17	
EF 02	11-15 anos	720,04	101,30	51%	33,08	17%	21,52	27%	10,17	
EM	16-18 anos	720,04	101,30	51%	33,08	17%	21,52	27%	10,17	

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 – 3ª 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 03/06	Terça-feira 04/06	Quarta-feira 05/06	Quinta-feira 06/06	Sexta-feira 07/06
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 Suco de Abacaxi (R) (Fruta ½ pc)	*Biscoito integral Suco de Maracujá (Fruta) + Banana	*Pão integral com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz com Ovos mexidos *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Suco de Maracujá (Fruta)+Banana	*Pão integral com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Melão (Fruta ½ pc)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Sopa (*Macarrão integral, Acém moído, Cenoura, Batata doce, Colorau) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozida *Macarrão integral refogado com Espinafre e Açafrão Feijão cozido Tomate fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM)ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) assadas *Arroz integral cozido Feijão cozido Brócolis e Cenoura refogados Tangerina *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas (Limão) *Macarrão integral ao molho com Manjerição(Extrato de Tomate) Feijão cozido Couve refogada Pepino fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Pimentão, Amido) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão cozido Abóbora refogada Alface picada temperada com Limão *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Batata inglesa, 1 pc de Repolho verde refrigerado 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: Paranoá: maracujá (substituto: abacaxi ½ pc), tangerina (substituto: mamão), espinafre, manjerição. Planaltina: maracujá (substituto: melão ½ pc), tangerina (substituto: melão), coentro, salsa, cebolinha, alface, brócolis, espinafre, tomate, manjerição. São Sebastião: banana prata (substituto: melão e abacaxi), alho, cebola. 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	597,85	84,34	51%	26,37	16%
EF 01	6- 10 anos	675,49	92,22	49%	32,40	17%	19,63	26%	10,55	
EF 02	11-15 anos	739,03	100,53	49%	36,16	18%	20,87	25%	11,31	
EM	16-18 anos	739,03	100,53	49%	36,16	18%	20,87	25%	11,31	

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 – 3ª 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 10/06	Terça-feira 11/06	Quarta-feira 12/06	Quinta-feira 13/06	Sexta-feira 14/06
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 Suco de Abacaxi (R) (Fruta ½ pc)	Frutas picadas (Abacate + Banana) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos + Cacau em pó ½ pc	*Pão integral com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Limão, talos da Couve)	Cuscuz *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Maracujá (Fruta) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Tangerina (Fruta ½ pc)
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assada com Batata inglesa *Macarrão integral refogado com Colorau Repolho verde em tiras *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) *Macarrão integral ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Tomate fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora (Limão)(EF/EM) ou Bobó de Coxa e sobrecoxa de Frango desossada (Pré/EE) *Arroz integral cozido Feijão cozido Couve refogada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango e Espinafre (*Macarrão integral, Açafrão) Feijão cozido Cenoura ralada refogada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de Tangerina, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Acelga refrigerada 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: Paranoá: morango (substituto: abacaxi ½ pc), maracujá (substituto: abacaxi ½ pc), tangerina (substituto: melão), acelga, espinafre, limão, hortelã. Planaltina: maracujá (substituto: melão ½ pc), coentro, salsa, cebolinha, acelga, brócolis, espinafre, tomate, hortelã. São Sebastião: tangerina (substituto: melão), limão, alho, cebola. 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	608,74	87,08	52%	24,54	15%
EF 01	6- 10 anos	675,45	95,30	51%	28,84	15%	20,16	27%	10,33	
EF 02	11-15 anos	740,11	105,42	51%	31,82	15%	21,17	26%	11,07	
EM	16-18 anos	740,11	105,42	51%	31,82	15%	21,17	26%	11,07	

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 – 3ª 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 17/06	Terça-feira 18/06	Quarta-feira 19/06	Quinta-feira 20/06	Sexta-feira 21/06
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 Suco de Tangerina ^(R) (Fruta)	*Biscoito integral Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Banana	*Pão integral com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Melão (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 Tangerina (Fruta ½ pc)	*Pão integral com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce *Macarrão integral refogado com Colorau Acelga crua picada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Amido, Colorau) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão cozido com Abóbora Repolho roxo cru picado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM)ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE)assadas com Batata inglesa *Arroz integral cozido com Brócolis Feijão cozido *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango e Manjeriçao (* Macarrão integral , Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Alface picada e Pepino com casca em fatias *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de frango cozida com Cenoura *Macarrão integral refogado com Açafrão Feijão tropeiro (Couve, Farinha de mandioca) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva

Observação: Reservar ½ pc de Tangerina, ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Couve-flor refrigerada, 1 pc de Beterraba para a próxima segunda-feira. Reservar ½pc de Abacaxi, 1 pc de Couve-flor refrigerada, 1 pc de Beterraba 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: Paranoá: morango (substituto: abacaxi ½ pc), tangerina (substituto: melão), manjeriçao. Planaltina: tangerina (substituto: maçã), coentro, salsa, cebolinha, alface, brócolis, couve-flor, manjeriçao. São Sebastião: banana prata (substituto: melão e abacaxi), tangerina (substituto: melão), alho, cebola, couve-flor (substituto: berinjela).** 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	617,69	90,87	53%	25,58	15%
EF 01	6- 10 anos	696,87	98,11	51%	31,72	16%	19,68	25%	10,65	
EF 02	11-15 anos	760,70	105,78	50%	35,59	17%	21,15	25%	11,33	
EM	16-18 anos	760,70	105,78	50%	35,59	17%	21,15	25%	11,33	

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 – 3ª 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 24/06	Terça-feira 25/06	Quarta-feira 26/06	Quinta-feira 27/06	Sexta-feira 28/06
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 Suco de Tangerina ^(R) (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 (Abacaxi ^(R) ½ pc, Hortelã, Limão +Maçã	*Pão integral com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Melão (Fruta ½ pc)	Frutas picadas (Abacate + Mamão + Banana ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos + Cacau em pó ½ pc	*Pão integral com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Abacaxi (Fruta)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) *Macarrão integral refogado com Colorau e Couve-flor Beterraba refogada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce com casca corada Acelga em tiras *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Sopa (*Macarrão integral, Acém moído, Feijão, Couve, Tomate, Colorau) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango (*Macarrão integral, Acém, Colorau) Feijão cozido Salada de Repolho verde cru picado com Tomate picado e Limão *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) cozido (Colorau, Pimentão) ou Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Pré/EE) (Pimentão, Colorau) *Arroz integral cozido com Brócolis Feijão cozido Cenoura cozida a vapor *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva

Observação: Reservar ½ pc de Melão, 1 pc Abóbora, 1 pc de Vagem refrigerada 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: Paranoá: morango (substituto: abacaxi ½ pc), acelga, limão, hortelã. Planaltina: coentro, salsa, cebolinha, acelga, alface, brócolis, vagem, tomate, limão, hortelã. São Sebastião: alho, cebola. 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	560,72	80,10	51%	25,36	16%
EF 01	6- 10 anos	625,87	86,68	50%	31,39	18%	18,02	26%	10,30	
EF 02	11-15 anos	677,00	93,68	50%	34,81	19%	18,83	25%	10,89	
EM	16-18 anos	677,00	93,68	50%	34,81	19%	18,83	25%	10,89	

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 – 3ª 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 01/07	Terça-feira 02/07	Quarta-feira 03/07	Quinta-feira 04/07	Sexta-feira 05/07
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 Suco de Melão ^(R) (Fruta ½ pc)	*Biscoito integral Suco de Melão (Fruta ½ pc) + Maçã	*Pão integral com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Melão (Fruta ½ pc)	Cuscuz *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) +Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Melão (Fruta ½ pc)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Sopa (Acém moído, *Macarrão integral , Abóbora, Vagem, Colorau) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora (Açafrão) *Macarrão integral ao alho e óleo e Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) Feijão cozido Repolho verde cru picado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Filé de Tilápia assado com Batata doce (EF/EM) ou Escondidinho de Batata doce com Atum pouch refogado (Pré/EE) *Arroz integral cozido Feijão cozido Pepino com casca fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa *Macarrão integral refogado com Açafrão Feijão cozido com Abóbora *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Carne moída refogada com Cenoura ralada (Acém) *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba crua ralada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva

Observação: 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: Planaltina: coentro, salsa, cebolinha. São Sebastião: alho, cebola.** 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	558,72	75,28	49%	27,11	17%	13,47	22%	9,41
	EF 01	6- 10 anos	643,94	83,96	47%	33,82	19%	17,94	25%	10,28
	EF 02	11-15 anos	706,54	91,58	47%	37,83	19%	19,30	25%	10,98
	EM	16-18 anos	706,54	91,58	47%	37,83	19%	19,30	25%	10,98

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 – 3ª 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 08/07 Dia letivo móvel	Terça-feira 09/07 Dia letivo móvel	Quarta-feira 10/07 Dia letivo móvel	Quinta-feira 11/07	Sexta-feira 12/07
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cardápio proposto Cuscuz com carne disponível em estoque *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva *adicionar 1 colher de sopa de aveia em flocos Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc)	*Biscoito integral Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc)	Cuscuz com carne disponível em estoque *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva *adicionar 1 colher de sopa de aveia em flocos Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc)	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 1º semestre letivo; início do recesso escolar; 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.	
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne disponível em estoque *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Carne disponível em estoque (Amido) *Arroz integral cozido Feijão cozido *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Carne disponível em estoque *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	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 percíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 02/2024 – SEE/SUAPE/DIAE/GPAE (137868041).	

Observação: Utilizar as frutas em estoque ou fazer pedido extra na semana anterior.

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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	473,46	74,43	57%	17,95	14%	10,93	21%
	EF 01	6- 10 anos	530,39	82,26	56%	22,23	15%	15,08	26%
	EF 02	11-15 anos	590,38	92,90	57%	24,95	15%	15,69	24%
	EM	16-18 anos	590,38	92,90	57%	24,95	15%	15,69	24%

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 27/05/2024 a 10/07/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 19/08/2024

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
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz. E para frango/carne/ovo/pernil *in natura* como acompanhamento para o cuscuz e pão utilizar ½ pc de sal e ½ pc de óleo.
- **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 conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovos de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.**
- **EXCEPCIONALMENTE durante o período de 08/07 a 10/07 por ser dia letivo móvel, essa Gerência sugeriu algumas preparações compostas com gêneros alimentícios não perecíveis e perecíveis estocados na unidade escolar. Caso a escola não tenha o gênero em estoque poderá realizar pedido extra de gêneros perecíveis para compor as refeições sugeridas.**
- **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.