

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

1ª Semana		Segunda-feira 08/04	Terça-feira 09/04	Quarta-feira 10/04	Quinta-feira 11/04	Sexta-feira 12/04
LANÇHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Farofa de Cuscuz com a proteína disponível do dia + Suco	Biscoito Amanteigado Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Frutas picadas (Abacate + Banana ½ pc)	Pão com Atum em pouch ½ pc refogado com Colorau Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Carne moída ½ pc refogada (Acém moído) Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar)	Pão com Atum em pouch ½ pc refogado com Açafrão Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Ovos Mexidos Baião de dois (Arroz e Feijão) Batata doce corada com Açafrão Chuchu com casca cozido a vapor	Filé de Tilápia (EF/EM) ao molho com Cenoura (Extrato de tomate) ou Ovos cozidos ao molho com Cenoura (Pré/EE) (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Inhame corado	Ovos mexidos Arroz cozido com Milho verde Feijão cozido Beterraba crua ralada Pepino picado + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Galinhada (Arroz, Açafrão, Coxa e sobrecoxa de Frango) Salada de Cenoura ralada e Couve picada	Omelete de forno (Amido) Baião de Dois (Arroz, Feijão) Abóbora cozida Repolho roxo picado Melão picado

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Bobó de Abóbora com Atum em pouch Baião de Dois (Arroz e Feijão misturado) Beterraba cozida	Farofa de Cuscuz com Ovos Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Goiaba + Banana ½ pc)	Galinhada (Arroz Cozido, açafrão, coxa e sobrecoxa de frango) Batata doce com casca corada Couve refogada	Pão com Atum em pouch ½ pc refogado com Colorau Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ao molho (Extrato de tomate) com Pirão de Peixe (Farinha de mandioca) ou Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) (Pré/EE) Arroz cozido com Cenoura Beterraba cozida Repolho verde ralado
--	---	---	---	---	---

Observação: Reservar ½ pc de Melão, 1 pc de Batata inglesa, 1 pc de Chuchu (Integral), 1pc de Abóbora e 1 pc de Pepino (Regular) para a próxima segunda-feira.

Lote 4: Para 1 refeição ofertar a proteína disponível na semana. 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: milho verde e hortelã. Planaltina: milho verde e hortelã. São Sebastião: milho verde e substituir goiaba por ½ pc de abacaxi e substituir chuchu por batata inglesa (integral). As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

2ª Semana		Segunda-feira 15/04	Terça-feira 16/04	Quarta-feira 17/04	Quinta-feira 18/04	Sexta-feira 19/04
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Ovos mexidos + Suco de Melão ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Frutas picadas (Abacate + Banana ½ pc)	Pão com Atum em pouch ½ pc refogado com Colorau Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Atum em pouch ½ pc refogado com Açafrão desfiado e refogado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Arroz cozido com Ovos mexidos e Colorau Purê de Batata inglesa Chuchu com casca cozido a vapor	Baião de três com Milho verde (Arroz, Feijão, Ovo, Manjericão) Batata doce com casca cozida + Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	Farofa de Ovos com Couve (Farinha de mandioca) Arroz cozido Feijão cozido Cenoura cozida a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango Macarrão ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Feijão cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado Tangerina	Filé de Tilápia (EF/EM) assado com Batata inglesa ou Ovos mexidos e Batata corada (Pré/EE) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Beterraba crua ralada e Pepino com casca picado

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Omelete de forno (Amido) Arroz cozido Abóbora cozida Pepino picado	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana + Mamão ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) cozido com Cenoura, Colorau e Limão ou Ovos mexidos com Cenoura ralada (Pré/EE) Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Pão com Atum em pouch ½ pc refogado com Açafrão Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã picada	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Abóbora Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Repolho roxo picado
--	--	--	---	---	---

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi (refrigerado), 1pc de Chuchu, 1 pc de Inhame (Integral), 1pc de Beterraba e 1 pc de Pepino (Regular) 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:** milho verde e manjericão. **Planaltina:** milho verde e manjericão. **São Sebastião:** milho verde e substituir banana por melão (integral) e banana por abacaxi (regular) e substituir chuchu por batata inglesa (integral). As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

3ª Semana		Segunda-feira 22/04	Terça-feira 23/04	Quarta-feira 24/04	Quinta-feira 25/04	Sexta-feira 26/04
LANÇHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Ovos mexidos + Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate + Banana + Cacau em pó ½ pc)	Pão com Atum em pouch ½ pc refogado com Açafrão Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Cuscuz + Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Pão com Atum em pouch ½ pc refogado com Colorau Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Arroz cozido com Ovos mexidos Inhame ao molho (Extrato de tomate) Chuchu com casca cozido a vapor	Omelete de forno com Vagem Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida + Tangerina	Ovos mexidos com Açafrão Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde picado, Cenoura ralada e Maçã ½ pc	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Macarrão ao alho e óleo (Açafrão) Feijão cozido Batata doce com casca assada Couve refogada
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Macarrão ao molho com Ovos cozidos (Extrato de tomate) Beterraba cozida Pepino com casca ralado	Cuscuz com Ovos mexidos + Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Filé de Tilápia cozido (Pimentão, Colorau) com Pirão de peixe (Farinha de mandioca) (EF/EM) ou Farofa de Ovos (Farinha de mandioca, Colorau) (Pré/EE) Arroz cozido Abóbora refogada Pepino em fatias	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½)	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Cenoura e Couve (Amido) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce corada

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi (refrigerado), 1pc de Inhame, 1pc de Milho verde (refrigerado) (Integral), 1pc de Beterraba e 1pc de Repolho verde (Regular) 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: milho verde e hortelã. Planaltina: milho verde, hortelã e vagem. São Sebastião: milho verde e substituir chuchu por batata inglesa (integral). As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

4ª Semana		Segunda-feira 29/04	Terça-feira 30/04	Quarta-feira 01/05	Quinta-feira 02/05	Sexta-feira 03/05
LANÇHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz + Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Creme de Abacate com Banana e Cacau em pó ½ pc	FERIADO (DIA MUNDIAL DO TRABALHO)	Pão com Ovos mexidos Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Cuscuz + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão picado ½ pc
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Galinhada com Milho verde (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Inhame corado		Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Manjerição (Colorau) Arroz cozido Tutu de Feijão com Couve (Farinha de mandioca) Cenoura crua ralada	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora e Pimentão (EF/EM)ou Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora (Pré/EE) Baião de Dois - (Arroz, Feijão) Repolho roxo ralado

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho (Extrato de tomate, Amido) Beterraba cozida Repolho verde ralado	Cuscuz + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	FERIADO (DIA MUNDIAL DO TRABALHO)	Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Salada de Cenoura e Pepino	Pão com Ovos mexidos (Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
--	--	---	--	---	--

Observação: Reservar 1pc de Maracujá, 1 pc de Beterraba, 1pc de Chuchu (Integral), 1 pc de Abóbora e 1 pc de Repolho verde (Regular) para a próxima semana. 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: manjerição. Planaltina: manjerição. São Sebastião: substituir banana por abacaxi (integral) e banana por melão (regular) e substituir chuchu por batata inglesa (integral).** As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

5ª Semana		Segunda-feira 06/05	Terça-feira 07/05	Quarta-feira 08/05	Quinta-feira 09/05	Sexta-feira 10/05
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz + Suco de Maracujá ^(R) (Fruta, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Pão com Ovos mexidos Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Cuscuz + Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Limão, Hortelã, Açúcar) + Tangerina	Pão com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) (Colorau) Chuchu com casca cozido a vapor Beterraba cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Salada de Acelga, Tomate e Manjericão	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura (Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada Melancia	Macarrão ao molho com Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Extrato de tomate) Feijão cozido Couve-flor cozida a vapor Milho verde refogado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) assado Batata inglesa (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Tomate

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Abóbora refogada Repolho verde em tiras	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc ao molho com Cenoura (Fubá, Amido) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Ovos mexidos Macarrão ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Salada de Alface e Tomate	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Galinhada com Brócolis (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Batata doce corada
--	--	---	---	--	--

Observação: Reservar 1 pc de Maracujá, 1 pc de Batata doce, 1pc de Pepino (Integral), 1pc de Abóbora e 1pc de Repolho verde (Regular) 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: milho verde, hortelã, manjericão, acelga e couve-flor. Planaltina: milho verde, hortelã, manjericão, acelga, couve-flor, alface, tomate e brócolis. São Sebastião: milho verde e substituir chuchu por batata inglesa e couve-flor por berinjela (integral).** As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

6ª Semana		Segunda-feira 13/05	Terça-feira 14/05	Quarta-feira 15/05	Quinta-feira 16/05	Sexta-feira 17/05
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz + Suco de Maracujá ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate + Banana + Cacau em pó ½ pc)	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz + Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Tangerina	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Batata doce com casca assada Pepino picado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Salada de Tomate, Abacate, Salsa picados e Limão Alface em Tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Arroz cozido Tutu de Feijão com Couve (Farinha de mandioca) Vagem refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Inhame (Colorau) Baião de Dois (Arroz, Feijão) Repolho roxo picado
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas (Colorau) Arroz cozido Purê de Abóbora Repolho verde refogado	Cuscuz + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Salada de Cenoura crua ralada e Acelga em tiras	Pão com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Abóbora cozida Couve refogada

Observação: Reservar 1 pc de Maracujá, 1 pc de Beterraba, 1 pc de Couve-flor refrigerada (Integral), 1 pc de Repolho verde refrigerado e 1 pc de Tomate 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:** hortelã, manjeriço, acelga e couve-flor. **Planaltina:** hortelã, manjeriço, couve-flor, brócolis, alface, acelga, tomate e vagem. **São Sebastião:** substituir banana por abacaxi (regular e integral) e substituir chuchu por batata inglesa e couve-flor por berinjela (integral). As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

7ª Semana		Segunda-feira 20/05	Terça-feira 21/05	Quarta-feira 22/05	Quinta-feira 23/05	Sexta-feira 24/05
LANÇHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz + Suco de Maracujá ^(R) (Fruta, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Pão com Ovos mexidos Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Cuscuz + Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas (Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida Couve-flor cozido a vapor	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Beterraba cozida Couve refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa Arroz cozido Feijão cozido Salada de Acelga e Tomate	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate, Amido) Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Cenoura crua ralada

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Salada de Repolho verde eTomate	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc refogadas (Fubá, Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Batata doce cozida a vapor	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Brócolis cozido a vapor Salada de Alface em tiras com Tomate
--	---	--	--	---	--

Observação: Reservar 1 pc de Maracujá, 1 pc de Abóbora, 1 pc de Pepino (Integral), 1 pc de Repolho roxo e 1 pc de Cenoura refrigerados (Regular) 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:** hortelã, manjericão, acelga. **Planaltina:** hortelã, manjericão, acelga, alface, brócolis e tomate. **São Sebastião:** substituir chuchu por batata inglesa e couve-flor por berinjela (integral). As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3 REFEIÇÕES

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				1ª Semana	PE	4 – 5 anos	881,76	147,81	60%
	EF 01	6- 10 anos	1037,07	174,55	61%	35,28	12%	22,23	19%
	EF 02	11-15 anos	1052,53	178,42	61%	37,33	13%	21,60	18%
	EM	16-18 anos	1052,53	178,42	61%	37,33	13%	21,60	18%
2ª Semana	PE	4 – 5 anos	837,25	137,76	59%	31,01	13%	19,09	21%
	EF 01	6- 10 anos	913,61	150,44	59%	34,55	14%	20,27	20%
	EF 02	11-15 anos	990,87	164,06	60%	37,33	14%	21,48	20%
	EM	16-18 anos	990,87	164,06	60%	37,33	14%	21,48	20%
3ª Semana	PE	4 – 5 anos	782,91	132,99	61%	28,33	13%	16,29	19%
	EF 01	6- 10 anos	851,36	145,00	61%	31,52	13%	17,05	18%
	EF 02	11-15 anos	920,70	157,94	62%	33,96	13%	17,84	17%
	EM	16-18 anos	920,70	157,94	62%	33,96	13%	17,84	17%
4ª Semana	PE	4 – 5 anos	770,07	128,23	60%	29,17	14%	15,52	18%
	EF 01	6- 10 anos	870,48	140,45	58%	35,41	15%	17,84	18%
	EF 02	11-15 anos	966,55	154,62	58%	40,00	15%	19,70	18%
	EM	16-18 anos	966,55	154,62	58%	40,00	15%	19,70	18%
5ª Semana	PE	4 – 5 anos	770,07	128,23	60%	29,17	14%	15,52	18%
	EF 01	6- 10 anos	870,48	140,45	58%	35,41	15%	17,84	18%
	EF 02	11-15 anos	966,55	154,62	58%	40,00	15%	19,70	18%
	EM	16-18 anos	966,55	154,62	58%	40,00	15%	19,70	18%

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

	PE	4 – 5 anos	819,52	136,50	60%	31,24	14%	15,83	17%
	EF 01	6- 10 anos	932,68	149,98	58%	38,14	15%	18,50	18%
	EF 02	11-15 anos	1030,00	162,92	57%	43,19	15%	20,66	18%
	EM	16-18 anos	1030,00	162,92	57%	43,19	15%	20,66	18%
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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4 – 5 anos	764,18	127,83	60%	27,54	13%	14,92	18%
	EF 01	6- 10 anos	877,87	140,70	58%	34,41	14%	17,81	18%
	EF 02	11-15 anos	999,44	158,28	57%	40,20	14%	20,18	18%
	EM	16-18 anos	999,44	158,28	57%	40,20	14%	20,18	18%
	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 (15% a 30% do VET)
g					%	g	%	g	%
PE		4 – 5 anos	771,56	124,58	58%	29,18	14%	16,26	19%
EF 01		6- 10 anos	883,73	136,04	55%	36,15	15%	19,47	20%
EF 02		11-15 anos	985,75	148,21	54%	41,69	15%	22,09	20%
EM		16-18 anos	985,75	148,21	54%	41,69	15%	22,09	20%
VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.									

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 08/04/2024 a 24/05/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 24/06/2024

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)
03 Refeições – Pré-escolar, 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.**
- 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.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913