

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS**

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 29/07	Terça-feira 30/07	Quarta-feira 31/07	Quinta-feira 01/08	Sexta-feira 02/08
LANCHE	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Frutas picadas (Abacate, Morango, Melão ½ pc) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc	<b>*Pão integral</b> com Ovos mexidos Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc) + Mamão picado <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Ovos mexidos Vitamina de Abacate (Leite, Fruta)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Polenta (Fubá ½ pc, Caldo da Carne) <b>*Arroz integral</b> cozido <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Ovos mexidos <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Batata doce com casca corada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Iscas de Pernil Suíno aceboladas (Colorau) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Repolho roxo em tiras Pepino com casca em rodelas <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Salada de Acelga em tiras com Tomate picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Atum 1 pc ( <b>Pré/EE</b> ) cozido com Tomate e Pimentão <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão preto cozido Abóbora cozida <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b>						
Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Filé de Tilápia cremoso ( <b>EF/EM</b> ) (Amido, Leite ½ pc, Extrato de tomate) ou Omelete de forno (Amido, Leite ½ pc ) ( <b>Pré/EE</b> ) <b>*Arroz integral</b> cozido <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Canjica (Leite) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	Carne moída refogada (Acém) <b>*Arroz integral</b> cozido Purê de Abóbora Alface em tiras <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	<b>*Pão integral</b> com Ovos mexidos Suco de Morango (Fruta) + Abacaxi picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo Feijão preto cozido Couve refogada Cenoura crua ralada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	

Observação: Reservar 1 pc de cenoura, 1 pc de espinafre (Integral) e 1 pc de tomate, 1 pc de brócolis (Regular) para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: abacate (substituto: banana), acelga, alface, couve, espinafre, pepino, cebolinha, coentro, hortelã e salsa. Recanto das Emas: repolho roxo. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS**

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 05/08	Terça-feira 06/08	Quarta-feira 07/08	Quinta-feira 08/08	Sexta-feira 09/08
LANCHE	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Canjica (Leite) + Morango <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Queijo mussarela <sup>R</sup> Suco de Melão (Fruta ½ pc)	Cuscuz <b>*adicionar 1 colher de café de azeite de oliva</b> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) + Banana <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Queijo mussarela <sup>R</sup> Vitamina de Abacate (Leite, Fruta)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída cozida com Cenoura <b>*Arroz integral</b> cozido com Espinafre <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Ovos mexidos <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Abóbora cozida Repolho verde picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Vagem (Colorau) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Couve-flor ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Feijoada (Pernil Suíno, Feijão preto) <b>*Arroz integral</b> cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Ovos cozidos <b>*Macarrão integral</b> ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Alface em tiras com Cenoura crua ralada Abacaxi em rodelas <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>

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

Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) <b>*Arroz integral</b> com Brócolis (Açafrão) Tomate picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango de Frango cozida e desfiada ½ pc Polenta (Fubá ½ pc) Suco de Morango (Fruta) + Banana	Pernil Suíno cozido e desfiado <b>*Macarrão integral</b> ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Pepino picados <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	<b>*Pão integral</b> com Queijo mussarela <sup>R</sup> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) cozido com Tomate e Cebola (Colorau) <b>*Arroz integral</b> cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
--	--	--	--	---	---

Observação: Reservar 1 pc de batata inglesa, 1 pc de brócolis (Integral) e 1 pc de acelga, 1 pc de cenoura (Regular) para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: abacate (substituto: banana nanica), banana prata (substituto: abacaxi), alface, couve, couve-flor, vagem, cebolinha, coentro, hortelã, manjeriço e salsa. Recanto das Emas: banana prata (substituto: abacaxi) e repolho roxo. 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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS**

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 12/08	Terça-feira 13/08	Quarta-feira 14/08	Quinta-feira 15/08	Sexta-feira 16/08
LANCHE	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Frutas picadas (Abacate, Morango, Mamão ½ pc) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc	<b>*Pão integral</b> com Atum ao molho (Atum ½ pc, Colorau ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Maçã <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Ovos mexidos Vitamina de Abacate (Leite, Fruta)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Purê de Batata inglesa <b>*Arroz integral</b> com Brócolis <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Ovos cozidos <b>*Macarrão integral</b> ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Batata doce com casca corada Repolho verde picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Ovos mexidos Polenta com Couve (Fubá ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Abóbora refogada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Pernil Suíno refogado (Colorau ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Inhame cozido Beterraba crua ralada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa (Pré/EE) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão preto Tomate picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Pernil Suíno ao molho (Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Cenoura cozida a vapor Acelga rasgada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Cuscuz <b>*adicionar 1 colher de café de azeite de oliva</b> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	Galinhada (* <b>Arroz integral</b> , Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Feijão preto cozido Batata doce corada Alface em tiras <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	<b>*Pão integral</b> com Ovos mexidos Suco de Morango (Fruta) + Abacaxi picado	Ovos mexidos <b>*Macarrão integral</b> ao molho branco com Brócolis (Amido, Leite ½ pc) Abóbora com casca cozida a vapor <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>

Observação: Reservar 1 pc de beterraba, 1 pc de batata doce (Integral) e 1 pc de repolho roxo, 1 pc de tomate (Regular) para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: abacate (substituto: banana nanica), alface, couve, cebolinha, coentro, manjericão e salsa. Recanto das Emas: repolho roxo. 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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS**

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 19/08	Terça-feira 20/08	Quarta-feira 21/08	Quinta-feira 22/08	Sexta-feira 23/08
LANCHE	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Canjica (Leite) + Banana <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Queijo mussarela <sup>R</sup> Suco de Morango (Fruta)	Cuscuz <b>*adicionar 1 colher de café de azeite de oliva</b> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) + Frutas picadas (Banana ½ pc, Mamão ½ pc e Morango) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Queijo mussarela <sup>R</sup> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
		ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída cozida com Batata doce (Acém) <b>*Arroz integral</b> cozido Beterraba crua ralada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Omelete de forno Baião de dois (*Arroz integral, Feijão) Purê de Abóbora Acelga picada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Farofa de Banana (Banana ½ pc, Farinha de mandioca) Salada de Couve e Repolho roxo em tiras <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>

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

Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Filé de Tilápia (EF/EM) cozido ou Farofa de Ovos (Pré/EE) <b>*Arroz integral</b> cozido Pirão de Peixe (EF/EM) (Farinha de mandioca, Caldo de Peixe) Salada de Repolho roxo e Tomate picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango cozida e desfiada ½ pc (Fubá, Colorau) Suco de Morango (Fruta) + Banana	Ovos ao molho (Extrato de tomate) <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo Batata doce com casca corada Cenoura crua ralada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	<b>*Pão integral</b> com Queijo mussarela <sup>R</sup> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum 1 pc (Pré/EE) com Abóbora <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Repolho verde em tiras <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
--	---	--	--	--	---

Observação: Reservar 1 pc de batata doce, 1 pc de brócolis, 1 pc de cebola (Integral) e 1 pc de couve, 1 pc de tomate (Regular) para a próxima segunda-feira. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: banana prata (substitutos: abacaxi e banana nanica), acelga, couve, couve-flor, espinafre, vagem, coentro, cebolinha, hortelã e salsa. Recanto das Emas: banana prata (substitutos: abacaxi e banana nanica) e repolho roxo. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS**

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 26/08	Terça-feira 27/08	Quarta-feira 28/08	Quinta-feira 29/08	Sexta-feira 30/08
LANCHE	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Frutas picadas (Maçã, Mamão ½ pc, Abacaxi ½ pc) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc	<b>*Pão integral</b> com Atum ao molho (Atum ½ pc, Extrato de tomate) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Cuscuz com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Abacaxi ½ pc, Hortelã) + Melancia picada <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Iscas de Pernil Suíno aceboladas <b>*Arroz integral</b> cozido Batata doce cozida Farofa de Brócolis (Farinha de mandioca) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Galinhada <b>(*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão)</b> Feijão cozido Beterraba cozida Alface picada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo Feijão cozido Brócolis cozido a vapor <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Pepino picados <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>

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

Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas <b>*Macarrão integral</b> ao molho branco com Couve (Amido, Leite ½ pc) Tomate picado em rodelas <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Canjica (Leite) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	Baião de três <b>(*Arroz integral, Feijão, Pernil Suíno)</b> Cenoura cozida Acelga picada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	<b>*Pão integral</b> com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Abacaxi ½ pc) + Melão fatiado	Galinhada <b>(*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau)</b> Salada de Repolho verde e Tomate picados <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
--	--	--	--	---	--

Observação: Reservar 1pc de couve-flor, 1 pc de batata doce (Integral) e 1 pc de abóbora, 1 pc de brócolis, 1pc de cebola (Regular) para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: banana, acelga, alface, couve-flor, pepino, cebolinha, coentro, hortelã, manjeriço e salsa. Recanto das Emas: banana e repolho roxo. 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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS**

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 02/09	Terça-feira 03/09	Quarta-feira 04/09	Quinta-feira 05/09	Sexta-feira 06/09
LANCHE	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Canjica (Leite) + Melão em fatias <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Queijo mussarela <sup>R</sup> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz <b>*adicionar 1 colher de café de azeite de oliva</b> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) + Banana <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas <b>*Arroz integral</b> cozido Couve-flor ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Batata doce com casca corada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Pernil Suíno refogado com Cenoura (Colorau ½ pc) <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo Feijão cozido Acelga rasgada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Galinhada ( <b>*Arroz integral</b> , Coxa e sobrecoxa de Frango) Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Salada de Tomate picado com Manjeriçã Vagem cozida a vapor <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde em tiras e Tomate em rodelas <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Escondidinho de Batata Inglesa com Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão preto cozido Brócolis cozido a vapor <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>

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

Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém) <b>*Arroz integral</b> cozido com Brócolis Farofa de Cebola (Farinha de mandioca) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango cozida e desfiada ½ pc (Fubá, Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Banana	Pernil Suíno refogado <b>*Macarrão integral</b> ao Alho e óleo e Açafrão Feijão cozido Salada de Alface e Tomate picados <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	<b>*Pão integral</b> com Queijo mussarela <sup>R</sup> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Galinhada ( <b>*Arroz integral</b> , Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Abóbora cozida Repolho verde em tiras <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
--	---	--	---	---	--

Observação: Reservar 1 pc de inhame, 1 pc de espinafre, 1 pc de maçã (Integral) e 1 pc de cenoura, 1pc de brócolis (Regular) para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: banana prata (substituto: banana nanica), acelga, alface, espinafre, vagem, cebolinha, coentro, manjeriçã e salsa. Recanto das Emas: banana prata (substituto: banana nanica). As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS**

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 09/09	Terça-feira 10/09	Quarta-feira 11/09	Quinta-feira 12/09	Sexta-feira 13/09
<b>LANCHE</b>	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Mingau (Leite, Amido) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> + Maçã <sup>R</sup>	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) + Abacaxi picado <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Queijo mussarela <sup>R</sup> Suco de Melão (Fruta ½ pc)	Frutas picadas (Maçã + Mamão) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc	<b>*Pão integral</b> com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
	<b>Carne moída refogada</b>	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída cozida com Inhamo (Acém, Colorau ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido Farofa de Espinafre (Farinha de mandioca) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Couve refogada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Chuchu com casca e Cenoura cozidos a vapor <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo Feijão preto cozido Salada de Pepino em fatias e Tomate picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>

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

Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Galinhada com Cenoura <b>(*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango)</b> Brócolis cozido a vapor <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Polenta com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Fubá, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Bobó de Pernil Suíno cozido e desfiado com Abóbora <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Couve refogada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	<b>*Pão integral</b> com Atum ao molho (Atum 1 pc, Colorau ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) + Melão em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho cremoso (Extrato de tomate, Amido) <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo Beterraba cozida Repolho verde em tiras <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
--	--	--	--	---	---

Observação: Reservar 1 pc de abóbora, 1 pc de repolho verde (Integral) e 1 pc de cenoura e 1 pc de tomate (Regular) para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: banana, couve, pepino, cebolinha, coentro, hortelã e salsa. Recanto das Emas: banana. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3 REFEIÇÕES - DIABETES MELLITUS										
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	1003,50	131,10	47%	42,59	15%
EF 01	6- 10 anos	1100,98	139,91	46%	49,98	16%	38,82	32%	14,91	
EF 02	11-15 anos	1191,34	148,93	45%	55,70	17%	41,93	32%	15,56	
EM	16-18 anos	1191,34	148,93	45%	55,70	17%	41,93	32%	15,56	
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	1026,07	143,41	50%	41,72	15%
EF 01	6- 10 anos	1114,74	152,02	49%	48,89	16%	36,60	30%	14,44	
EF 02	11-15 anos	1195,43	161,04	48%	54,26	16%	38,80	29%	15,09	
EM	16-18 anos	1195,43	161,04	48%	54,26	16%	38,80	29%	15,09	
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	965,31	133,68	50%	40,76	15%
EF 01	6- 10 anos	1047,87	141,18	49%	48,13	17%	34,58	30%	13,52	
EF 02	11-15 anos	1128,25	150,66	48%	53,55	17%	36,58	29%	14,18	
EM	16-18 anos	1128,25	150,66	48%	53,55	17%	36,58	29%	14,18	
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	944,38	136,80	52%	38,18	15%
EF 01	6- 10 anos	1038,23	146,36	51%	45,39	16%	32,32	28%	198,17	
EF 02	11-15 anos	1126,88	157,59	50%	50,65	16%	34,47	28%	215,40	
EM	16-18 anos	1126,88	157,59	50%	50,65	16%	34,47	28%	215,40	

Responsável Técnico  
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913



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	958,04	135,61	51%	41,03	15%
EF 01	6- 10 anos	1054,55	144,50	49%	48,92	17%	32,82	28%	13,34	
EF 02	11-15 anos	1141,21	153,52	48%	54,60	17%	35,54	28%	13,98	
EM	16-18 anos	1141,21	153,52	48%	54,60	17%	35,54	28%	13,98	
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	930,08	131,35	51%	40,00	15%
EF 01	6- 10 anos	1019,49	140,04	49%	47,42	17%	31,70	28%	394,57	
EF 02	11-15 anos	1099,98	149,06	49%	52,84	17%	33,86	28%	419,51	
EM	16-18 anos	1099,98	149,06	49%	52,84	17%	33,86	28%	419,51	
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	922,01	125,00	49%	40,45	16%
EF 01	6- 10 anos	1007,63	131,66	47%	48,15	17%	33,62	30%	12,76	
EF 02	11-15 anos	1070,83	136,70	46%	53,24	18%	35,66	30%	13,14	
EM	16-18 anos	1070,83	136,70	46%	53,24	18%	35,66	30%	13,14	

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).

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS**

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 29/07 a 13/09

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10

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 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 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 das entregas.**
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovos de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.**
- **R: Atenção para as reservas de Queijo mussarela e Manteiga. O gênero poderá chegar 01 semana ou quinze dias antes do consumo, de acordo com o PDGP. Após aberto, o queijo tem validade de 15 dias.**
- **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