

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 com Manteiga <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 Atum ½ pc ao molho (Colorau ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Cuscuz com Queijo mussarela <sup>R</sup> 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 Atum ½ pc ao molho (Colorau ½ pc) + Vitamina de Abacate (Leite, Fruta)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido Pirão de Frango (Farinha de mandioca, Caldo de Frango) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada (Acém) <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>	Carne moída ao molho com Polenta (Acém, Extrato de tomate ½ pc) Fubá ½ pc.) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Salada de Acelga com Tomate picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Galinhada ( <b>*Arroz integral</b> , Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Salada de Repolho roxo em tiras com Pepino com casca em rodela <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Coxa e sobrecoxa de Frango ( <b>Pré/EE</b> ) ao molho de Abóbora e Pimentão <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão preto cozido 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.	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Carne moída ( <b>Pré/EE</b> ) ao molho cremoso (Amido, Leite ½ pc, Extrato de tomate) <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>	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas <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 Queijo mussarela 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), 1 pc de tomate e 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: Lote 3: Sobradinho: acelga, alface, brócolis, espinafre, pepino, tomate, cebolinha, coentro, hortelã, salsa e pimentão. 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) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Morango) <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 com Hortelã (Fruta ½ pc, )	Cuscuz <b>*adicionar 1 colher de café de azeite de oliva</b> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) + Frutas picadas (Morango +Melão ½ pc) <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, )
		ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Feijoada (Pernil Suíno, Feijão preto) <b>*Arroz integral</b> cozido com Espinafre Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída cozida com Abóbora (Acém) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Repolho verde picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Galinhada com Couve ( <b>*Arroz integral</b> , Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafraão) 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.	Carne moída refogada (Acém) <b>*Arroz integral</b> com Brócolis Tomate picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango de Frango ½ pc cozidas (Açafraão) Polenta (Fubá ½ pc) Suco de Morango (Fruta) + Banana	<b>*Macarrão integral</b> com Pernil Suíno ao molho de Manjeriço (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho roxo picado e Pepino <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	<b>*Pão integral</b> com Carne moída refogada (Acém ½ pc) 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) ao molho (Colorau) <b>*Arroz integral</b> cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>

Observação: Reservar 1 pc de batata inglesa, 1 pc de brócolis (Integral), 1 pc de acelga e 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: Lote 3: Sobradinho: acelga, alface, brócolis, couve-flor, pepino, tomate, vagem, cebolinha, coentro, hortelã, manjeriço, salsa e pimentão. 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)

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 e 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 Queijo mussarela <sup>R</sup> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, )	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Maçã <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 Abacate (Leite, Fruta)
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão ½ pc) Purê de Batata inglesa <b>*Arroz integral</b> com Brócolis <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Abóbora refogada Couve picada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	<b>*Macarrão integral</b> com Carne moída ao molho de Manjeriço (Acém, Extrato de tomate) Batata doce com casca assada Repolho verde picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Inhame <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada <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.	Carne moída ao molho (Acém, Colorau) <b>*Arroz integral</b> cozido Acelga em tiras Cenoura cozida a vapor <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>	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão preto cozido Purê de Abóbora Alface em tiras <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	<b>*Pão integral</b> com Pernil Suíno ½ pc cozido e desfiado Suco de Morango (Fruta) + Abacaxi picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas <b>*Macarrão integral</b> ao molho branco com Brócolis (Amido, Leite ½ pc) Batata doce corada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Observação: Reservar 1 pc de beterraba, 1 pc de batata doce (Integral), 1 pc de repolho roxo 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: Lote 3: Sobradinho: alface, brócolis, tomate, cebolinha, coentro, manjeriço, salsa e pimentão. Sobradinho: abacate (substituto: mamão). 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)**

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 <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> <b>*adicionar 1 colher de café de azeite de oliva</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 Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Morango (Fruta)	Cuscuz <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc) <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)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido Batata doce assada Beterraba cozida <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada (Acém) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Acelga picada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau ½ pc) <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>	<b>*Macarrão integral</b> ao molho com Carne moída (Acém, Extrato de tomate) Feijão cozido Vagem cozida a vapor Salada de Tomate cortado em meia lua com cebola <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão ½ pc) Feijão preto cozido Creme de Espinafre (Amido, Leite ½ pc) Couve-flor cozida 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.	Filé de Tilápia cozido (EF/EM) ou Carne moída refogada (Pré/EE) <b>*Arroz integral</b> cozido Salada de Repolho roxo e Tomate <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc cozidas e desfiadas (Fubá, Colorau) Suco de Morango (Fruta) + Banana	Carne moída ao molho (Acém, 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 (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 (Integral), 1 pc de couve 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: Lote 3: Sobradinho: acelga, brócolis, couve-flor, espinafre, tomate, vagem, cebolinha, coentro, hortelã, salsa e pimentão Guará: banana prata (substitutos: maçã e mamão). 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> <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</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 Carne moída ao molho refogada (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Cuscuz com Queijo mussarela <sup>R</sup> (Acém 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 refogada (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
		Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas <b>*Arroz integral</b> cozido com Brócolis Batata doce com casca assada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Pernil Suíno refogado <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão preto cozido Abóbora refogada Brócolis cozido a vapor <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada (Acém) <b>*Macarrão integral</b> ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba cozida Alface picada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango cozida e desfiada Polenta (Fubá ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Pepino 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.	Carne moída refogada (Acém) <b>*Macarrão integral</b> ao molho branco com Couve (Amido, Leite ½ pc) Tomate picado <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>	Pernil Suíno ao molho (Extrato de tomate) Baião de Dois ( <b>*Arroz integral</b> , Feijão) Salada de Acelga e Cenoura <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	<b>*Pão integral</b> com Queijo mussarela <sup>R</sup> Suco de Abacaxi (Abacaxi ½ pc) + Melão fatiado	Galinhada ( <b>*Arroz integral</b> , Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Salada de Repolho verde e Tomate picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Observação: Reservar 1 pc de couve-flor, 1 pc de batata doce (Integral) e 1 pc de abóbora, 1 pc de brócolis e 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: Lote 3: Sobradinho: acelga, alface, brócolis, couve-flor, tomate, cebolinha, coentro, hortelã, manjerição, salsa e pimentão. 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)**

6ª Semana	Segunda-feira 02/09	Terça-feira 03/09	Quarta-feira 04/09	Quinta-feira 05/09	Sexta-feira 06/09
<b>LANCHE</b>	<p>Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.</p> <p>Cuscuz <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)</p>	<p>Canjica (Leite) + Melão em fatias <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b></p>	<p><b>*Pão integral</b> com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)</p>	<p>Cuscuz <b>*adicionar 1 colher de chá 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></p>	<p><b>*Pão integral</b> com Queijo mussarela<sup>R</sup> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)</p>
<b>ALMOÇO</b>	<p>Horário: 11:45 e 12:30.</p> <p>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></p>	<p>Carne moída refogada (Acém, Colorau ½ pc) <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Acelga picada com Cenoura ralada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b></p>	<p>Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas <b>*Arroz integral</b> cozido com Vagem Feijão cozido Salada de Tomate picado com Manjeriçã <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b></p>	<p>Carne moída refogada (Acém, Colorau ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde e Tomate <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b></p>	<p>Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) ao molho com Batata inglesa (Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão preto cozido Brócolis cozido a vapor <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b></p>

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

<p>Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.</p> <p>Carne moída cozida 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></p>	<p>Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc cozidas e desfiadas (Fubá, Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Banana</p>	<p>Filé de Tilápia (EF/EM) cozido com Tomate e Cebola ou Carne moída refogada (Pré/EE) <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo e Açafrão Alface picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b></p>	<p><b>*Pão integral</b> com Pernil Suíno ½ pc cozido e desfiado ao molho (Extrato de tomate) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)</p>	<p>Galinhada (<b>*Arroz integral</b>, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Abóbora cozida Repolho verde em tiras <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b></p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Observação: Reservar 1 pc de inhame, 1 pc de espinafre, 1 pc de maçã (Integral) e 1 pc de cenoura e 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: Lote 3: Sobradinho: acelga, alface, brócolis, espinafre, tomate, vagem, cebolinha, coentro, manjeriçã, salsa e pimentão. 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>	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) Suco de Melão (Fruta ½ pc)	Cuscuz <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b> 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 Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Espinafre (Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Inhame assado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada (Acém) <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Cenoura ralada e Tomate picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída cozida (Acém) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão preto cozido Chuchu com casca cozido a vapor Beterraba crua ralada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada (Acém) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Batata doce cozida com casca Pepino em fatias <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.	Carne moída refogada (Acém) <b>*Arroz integral</b> cozido com Brócolis Purê de Cenoura <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc cozidas e desfiadas (Fubá) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Galinhada (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango) Tutu de Feijão com Couve (Farinha de mandioca) Abóbora refogada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	<b>*Pão integral</b> com Atum 1 pc ao molho (Colorau) 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: Lote 3: Sobradinho: pepino, tomate, cebolinha, coentro, hortelã, salsa e pimentão.

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

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%	35,69	32%	13,82
	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%	34,23	30%	13,57
	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%	32,40	30%	12,75
	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%	29,85	28%	12,84
	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 de 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