

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª 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 29/07	Terça-feira 30/07	Quarta-feira 31/07	Quinta-feira 01/08	Sexta-feira 02/08
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate, Morango e Melão ½ pc) + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Atum em pouch ½ pc ao molho (Colorau ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Cuscuz com Carne moída (Acém, ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado	Pão com Atum em pouch ½ pc ao molho (Colorau ½ pc) Vitamina de Abacate (Leite, Fruta, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída refogada ao molho (Extrato de tomate, Acém) Polenta (Fubá ½ pc, Caldo da Carne) Arroz cozido	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Batata doce com casca corada	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Acelga com Tomate picado	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Repolho roxo em tiras Pepino com casca em rodela	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) ao molho de Abóbora e Pimentão Arroz cozido Feijão preto cozido Pirão de Peixe (Farinha de mandioca, Caldo do peixe)
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Estrogonofe de Carne moída (Acém, Amido, Leite ½, Extrato de tomate) Arroz cozido	Canjica (Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Filé de Tilápia assado (EF/EM) ou Carne moída (Acém) refogada (Pré/EE) Arroz cozido Purê de Abóbora Alface em tiras	Pão com Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Abacaxi picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Macarrão ao alho e óleo Feijão preto cozido Couve refogada Cenoura crua ralada

Observação: Reservar 1 pc de cenoura, 1 pc de espinafre, 2 pc de tomate, brócolis 1 pc para a próxima segunda-feira, Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 4: Paranoá: acelga, espinafre, morango (substituto: abacaxi). Planaltina: acelga, brócolis, espinafre, tomate. Ofertar a preparação com *PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. 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

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: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Canjica (Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Morango)	Pão com Queijo mussarela ^R Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Morango + Melão ½ pc)	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Abacate (Leite, Fruta, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Arroz cozido com Espinafre Cenoura ralada	Carne moída cozida com Abóbora (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde picado	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Feijão preto cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado	Carne moída refogada com Vagem (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Couve-flor ao molho branco (Leite ½, Amido)	Carne moída refogada com Cenoura (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Alface em tiras Banana
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Carne moída refogada (Acém) Arroz com Brócolis (Açafrão) Tomate picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozida e desfiada ½ pc Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Carne) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Banana	Macarrão com Carne moída ao Molho (Acém, Extrato de tomate, Manjericão) Feijão cozido Salada de Repolho roxo picado e Pepino	Pão com Queijo mussarela ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída cozidos (Pré/EE) (Acém, Colorau) Arroz cozido Farofa de couve (Farinha de mandioca) Tomate picado

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 4: Paranoá: acelga, couve-flor, morango (substitutos: banana e abacaxi). Planaltina: alface, brócolis, couve-flor, tomate, vagem, abacate (substituto: mamão). São Sebastião: couve-flor (substituto: berinjela).

Ofertar a preparação com *PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. 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

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: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate, Morango e Mamão ½ pc) + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Carne moída (Acém ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Cuscuz com Queijo mussarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Abacate (Leite, Fruta, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída cozida (Acém, Açafreão) Purê de Batata inglesa Arroz com Brócolis	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho com Manjeriço (Extrato de tomate) Batata doce com casca corada Repolho verde picado	Coxa e sobrecoxa de Frangocozidas Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Couve picada	Carne moída cozida com Inhame (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa sobrecoxa cozidos assados com Batata inglesa (Pré/EE) Arroz cozido Feijão preto Tomate 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.	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Arroz cozido Acelga em tiras Cenoura cozida a vapor	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) com Abóbora ou Bobó de Carne moída com Abóbora (PRE/EE) Arroz cozido Feijão preto cozido Alface em tiras	Pão com Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Abacaxi picado	Carne moída refogada (Acém) Macarrão com Brócolis ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Batata doce corada

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 4: Paranoá: morango (substituto: abacaxi), abacate (substituto: banana). Planaltina: tomate. Ofertar a preparação com *PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. 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

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: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Canjica (Leite, Açúcar) + Banana	Pão com Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Morango (Fruta, Açúcar)	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com Queijo mussarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Arroz cozido Batata doce corada Beterraba cozida	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Acelga picada	Coxa e sobrecoxa de Frangocozidas (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Banana (Banana ½ pc, Farinha de mandioca) Salada de Couve e Repolho roxo em tiras	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão preto cozido Creme de Espinafre (Amido, Leite ½pc) Couve-flor cozida a vapor	Macarrão ao molho com Carne moída (Acém, Extrato de tomate) Feijão cozido Vagem cozida a vapor Salada de Tomate cortado em meia lua com cebola
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Salada de Repolho roxo Tomate	Polenta com Carne moída (Fubá, Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Banana	Carne moída ao molho de (Acém, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Batata doce com casca corada Cenoura crua ralada	Pão com Queijo mussarela ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum em pouch (Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde em tiras	

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 4: Paranoá: acelga, couve-flor, espinafre, morango (substituto: banana), vagem. Planaltina: acelga, brócolis, espinafre, couve-flor, tomate, vagem. São Sebastião: couve-flor (substituto: berinjela). Ofertar a preparação com *PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. 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

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: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Frutas picadas (Maçã, Mamão ½ pc, Abacaxi ½ pc) + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Carne moída (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Cuscuz com Queijo mussarela ^R Suco de Abacaxi com Hortelã (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Melancia picada	Pão com Carne moída (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido com Brócolis Batata doce com casca assada	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Beterraba cozida Alface picada	Carne moída acebolada (Acém) Arroz cozido Feijão preto cozido Abóbora cozida Brócolis cozido a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Pepino picado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame, Tomate e Pimentão (Pré/EE) Arroz cozido Feijão cozido
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho branco com Couve (Amido, Leite ½ pc) Tomate picado	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Pré/EE) ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Acelga e Cenoura	Pão com Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Abacaxi ½ pc, Açúcar) + Melão fatiado	Carne moída refogada (Acém) Baião de dois (Arroz, Feijão) Salada de Repolho verde e Tomate

Observação: Reservar 1pc 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 4: Paranoá: couve-flor, morango. Planaltina: alface, brócolis, couve-flor, tomate, inhame. São Sebastião: couve-flor (substituto: berinjela). Ofertar a preparação com *PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. 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

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: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Melão em fatias	Pão com Queijo mussarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Banana	Pão com Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída cozida (Acém, Colorau ½ pc) Arroz cozido Couve-flor ao vapor Batata doce com casca corada	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Salada de Acelga picada com Cenoura ralada	Carne moída cozida com Vagem Arroz cozido Feijão cozido Salada de Tomate picado com Manjeriço	Carne moída ao molho (Acém, Colorau ½pc) Baião de dois (Arroz, Feijão) Salada de Repolho verde e Tomate	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) Purê de Batata inglesa Arroz cozido Feijão preto cozido Brócolis cozido a vapor
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Carne moída cozida com Abóbora (Acém) Arroz cozido com Brócolis Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)	Polenta com Carne moída (Acém ½ pc, Fubá, Extrato de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate ½ pc) Macarrão com Açafrão Salada de Alface e Tomate picados + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Pão com Queijo mussarela ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Carne moída refogada (Acém, Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Repolho verde em tiras

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 4:Paranoá: acelga, espinafre, morango. Planaltina: acelga, brócolis, espinafre, tomate, vagem. Ofertar a preparação com *PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. 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

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
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Mingau (Leite, Amido, Açúcar) + Maçã	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Abacaxi picado	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas (Maçã + Mamão) + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Queijo mussarela ^R Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída ao molho com Espinafre (Extrato de tomate) Arroz cozido Inhame assado	Carne moída refogada (Acém, Colorau ½ pc) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Cenoura ralada e Tomate picado	Carne moída cozida com Chuchu Arroz cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada	Carne moída refogada Arroz cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida	Escondidinho de Carne moída com Batata doce (Acém) Arroz cozido Feijão preto cozido Pepino em fatias
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido com Brócolis Purê de Cenoura	Polenta com Carne moída (Acém ½ pc, Fubá) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém) Arroz Cozido Feijão cozido Couve picada	Pão com Atum ao molho (Colorau, Amido) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Melão em fatias	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Repolho verde em tiras

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 4: Planaltina: tomate. São Sebastião: chuchu (substituto: batata inglesa).

Ofertar a preparação com *PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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 (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
1ª Semana	PE	4 – 5 anos	920,42	132,06	52%	40,26	16%	26,95	26%
	EF 01	6- 10 anos	1035,54	145,23	50%	47,92	17%	30,01	26%
	EF 02	11-15 anos	1147,44	159,22	50%	54,03	17%	33,15	26%
	EM	16-18 anos	1147,44	159,22	50%	54,03	17%	33,15	26%
	Composição nutricional (Média semanal)								
2ª Semana	PE	4 – 5 anos	921,83	141,17	55%	39,44	15%	23,62	23%
	EF 01	6- 10 anos	1035,62	155,55	54%	47,08	16%	26,02	23%
	EF 02	11-15 anos	1141,43	170,33	54%	52,91	17%	28,25	22%
	EM	16-18 anos	1141,43	170,33	54%	52,91	17%	28,25	22%
	Composição nutricional (Média semanal)								
3ª Semana	PE	4 – 5 anos	880,83	133,85	55%	38,41	16%	22,73	23%
	EF 01	6- 10 anos	984,93	146,32	53%	46,17	17%	24,93	23%
	EF 02	11-15 anos	1147,11	175,78	55%	51,98	16%	26,96	21%
	EM	16-18 anos	1147,11	175,78	55%	51,98	16%	26,96	21%
	Composição nutricional (Média semanal)								
4ª Semana	PE	4 – 5 anos	869,48	136,46	56%	37,75	16%	20,42	21%
	EF 01	6- 10 anos	981,13	149,63	55%	45,40	17%	23,09	21%
	EF 02	11-15 anos	1088,30	163,63	54%	51,34	17%	25,78	21%
	EM	16-18 anos	1088,30	163,63	54%	51,34	17%	25,78	21%
	Composição nutricional (Média semanal)								
5ª Semana	PE	4 – 5 anos	869,72	135,80	56%	38,93	16%	20,49	21%
	EF 01	6- 10 anos	983,87	149,05	55%	47,09	17%	23,21	21%
	Composição nutricional (Média semanal)								

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

	EF 02	11-15 anos	1092,07	163,04	54%	53,17	18%	25,96	21%
	EM	16-18 anos	1092,07	163,04	54%	53,17	18%	25,96	21%
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 (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4 – 5 anos	855,80	135,66	57%	38,25	16%	18,98	20%
	EF 01	6- 10 anos	970,45	150,09	56%	46,17	17%	21,32	20%
	EF 02	11-15 anos	1079,78	165,60	55%	52,20	17%	23,52	20%
	EM	16-18 anos	1079,78	165,60	55%	52,20	17%	23,52	20%
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 (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4 – 5 anos	848,43	129,31	55%	38,70	16%	20,63	22%
	EF 01	6- 10 anos	962,99	142,47	53%	47,01	18%	23,25	22%
	EF 02	11-15 anos	1062,33	155,53	53%	52,93	18%	25,36	21%
	EM	16-18 anos	1062,33	155,53	53%	52,93	18%	25,36	21%

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE e suas atualizações.

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR –^a DISTRIBUIÇÃO DE 2024
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 29/07/2024 a 13/09/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10/2024

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 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 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 paras as reservas de Queijo mussarela e Manteiga. Os gêneros poderão chegar com uma 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
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

