

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª 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 23/09	Terça-feira 24/09	Quarta-feira 25/09	Quinta-feira 26/09	Sexta-feira 27/09
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau)	Canjica (Leite, Canela) Frutas picadas(Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	*Pão Integral com Atum em pouch refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc) Maçã	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	*Pão Integral com Atum refogado Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Polenta cozida com Filé de Tilápia desfiado (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate, Fubá½ pc) *Arroz integral cozido Batata doce com casca corada Pepino com casca em cubos *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Pernil Suíno refogado *Macarrão Integral ao alho e óleo com Espinafre Feijão cozido Tomate picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas (EF/EM) ou Carne moída refogada (Pré/EE) *Macarrão Integral cozido com Salsa picada Feijão cozido Acelga picada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Vagem *Macarrão Integral cozido com Colorau Feijão cozido Tomate picado com Manjeriçã *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) ao molho (Leite de coco, Pimentão) *Arroz integral cozido com Brócolis Feijão preto cozido Batata inglesa corada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Macarrão Integral ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Cenoura cozida a vapor Repolho verde ralado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Polenta cozida com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc (Caldo de Frango, Fubá) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc) *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) ao molho (Polpa de tomate) *Arroz integral cozido Pirão de Peixe ou Frango (Farinha de mandioca, Caldo) Salada de Repolho verde com Tomate picado e Manjeriçã *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Pão Integral com Pernil Suíno (½ pc) cozido e desfiado Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc+ Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas com Cenoura *Macarrão Integral cozido com (Colorau) Feijão cozido Alface em tiras *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

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

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: brócolis (substituto: cenoura), inhame (substituto: batata doce), repolho verde, cebolinha, coentro, salsa, acelga, espinafre, vagem e alface. Samambaia: alface (substituto: couve), manjeriçã. 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 – 5ª 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 30/09	Terça-feira 01/10	Quarta-feira 02/10	Quinta-feira 03/10	Sexta-feira 04/10
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos com Manteiga^R Leite	Canjica (Leite, Canela) Frutas picadas *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos (Mamão ½ pc +Melão ½ pc)	*Pão Integral com Peito de Frango em pouch refogado Suco de Abacaxi com talos de Couve (Fruta ½ pc) Maçã	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos Peito de Frango em pouch refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Melancia	*Pão Integral Peito de Frango em pouch refogado Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	*Macarrão Integral com Atum refogado e Milho em pouch (Polpa de tomate) Cenoura cozida a vapor Repolho verde picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) ao molho (Pimentão, Leite de coco, Tomate) *Arroz integral cozido Feijão preto cozido Pirão de Peixe ou Frango (Caldo, Farinha de mandioca) Couve refogada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Macarrão Integral cozido com Cenoura ralada Feijão cozido Batata doce com casca cozida a vapor *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas *Macarrão Integral ao alho, óleo e Colorau Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora (EF/EM) ou Pernil suíno cozido com Abóbora (Pré/EE) *Arroz integral cozido Feijão cozido Pepino com casca em fatias *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) *Macarrão Integral ao alho e óleo com Brócolis Abóbora refogada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (½ pc) Polenta (Caldo de Frango, Fubá) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de frango em pouch (Pré/EE) cozidos (Colorau) *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo picado com Tomate em rodela *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Pão Integral com Queijo Mussarela Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc) Frutas picadas (Mamão ½ pc+ Abacaxi ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango (EF/EM) ou Peito de frango em pouch (Pré/EE) cozido com Milho em pouch *Macarrão Integral ao molho (Extrato de tomate) Abóbora cozida Couve refogada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva
--	---	--	---	--	--

Observação: Reservar 1 pc de couve(congelada), 1 pc de abóbora (Integral), 1 pc derepolhverde, 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: repolho verde (substituto: repolho roxo), tomate (substituto: abóbora), cebolinha, coentro, salsa e couve. Recanto

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

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 – 5ª 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 07/10	Terça-feira 08/10	Quarta-feira 09/10	Quinta-feira 10/10	Sexta-feira 11/10
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos Leite	Frutas picadas *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos com Leite em pó ½ pc (Mamão, Maçã ½ pc e Banana ½ pc)	*Pão Integral com Pernil ½ pc cozido e desfiado Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc)	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Melão	*Pão Integral com Peito de Frango em pouch ½ pc cozido Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate, Pimentão) *Arroz integral cozido Polenta com Couve (Caldo de Peixe, Fubá ½ pc) Abóbora refogada*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Macarrão Integral cozido com Salsa Feijão cozido Salada de Repolho verde picado com Cenoura crua ralada*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e Sobrecoxa de Frango refogadas *Macarrão Integral cozido com Colorau Feijão cozido Chuchu refogado Beterraba crua ralada*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa *Macarrão Integral ao alho e óleo com Couve Feijão cozido*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho em pouch *Macarrão Integral ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Salada de Repolho verde em tiras com Cenoura cozida*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Canjica (Leite, Leite de coco, Canela) *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos Abacaxi picado	Bobó de Filé de Tilápia(EF/EM) ou Peito de Frango em pouch(Pré/EE) com Abóbora *Arroz integral cozido Feijão cozido Pepino em rodela*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Pão Integral com Pernil Suíno ½ pc refogado com Colorau Suco de Melão (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho(Polpa de tomate) *Macarrão Integral cozido com Colorau Batata doce com casca cozida Couve refogada*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de batata doce e 1 pc de pepino (Integral) e 1 pc de beterraba e 1 pc de repolho verde (Regular) para próxima quarta-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: tomate (substituto: abóbora), repolho verde (substituto: repolho roxo), cebolinha, coentro, salsa e couve. Samambaia: repolho verde (substituto: 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 – 5ª 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 14/10	Terça-feira 15/10	Quarta-feira 16/10	Quinta-feira 17/10	Sexta-feira 18/10
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	RECESSO ESCOLAR	DIA DO PROFESSOR	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos Leite	Mingau (Leite, Amido, Canela) Frutas picadas *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos com Manteiga ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.			Carne moída refogada *Macarrão Integral ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Batata doce assada Pepino em rodelas *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Galinhada com Milho (* Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango, Milho em pouch) (EF/EM) Arroz com Peito de Frango em pouch e Milho em pouch (Pré/EE) Feijão cozido Beterraba cozida Couve picada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia(EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Feijão preto cozido Purê de abóbora Repolho verde ralado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	RECESSO ESCOLAR	DIA DO PROFESSOR	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch(Pré/EE) ao molho (Polpa de tomate) *Arroz integral cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos com Carne moída refogada(Acém½ pc, Colorau) Suco de Abacaxi(Fruta ½ pc) Melão picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho em pouch *Macarrão Integral cozido com Cenoura Couve picada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

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

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: cebolinha, coentro, salsa e couve. As preparações previstas no cardápio

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

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 – 5ª 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 21/10	Terça-feira 22/10	Quarta-feira 23/10	Quinta-feira 24/10	Sexta-feira 25/10
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos com Manteiga ^R Leite	Canjica (Leite, Canela) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos	*Pão Integral com Peito de Frango em pouch ½ pc refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Banana ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos com Peito de Frango em pouch ½ pc refogado Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc)	*Pão Integral com Atum em pouch ½ pc refogado Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc) Melão picado
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ^R (EF/EM) refogadas ou Peito de Frango em pouch refogado (Pré/EE) *Macarrão Integral cozido com Colorau Chuchu e Cenoura cozidos a vapor *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e Sobrecoxa de Frango desfiadas (Pré/EE) ao molho (Pimentão, Leite de coco, Tomate) *Arroz integral cozido Feijão preto cozido Pirão de Peixe ou Frango (Caldo, Farinha de mandioca) *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Macarrão Integral com Coxa e sobrecoxa de Frango ^R ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba cozida Pepino em rodelas *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa *Macarrão Integral ao alho e óleo Feijão cozido Cenoura crua ralada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) cozidas com Abóbora *Arroz integral cozido Feijão cozido Chuchu refogado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
ALMOÇO	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) ao molho (Polpa de tomate) *Arroz integral cozido Pirão de Peixe ou Frango (Caldo, Farinha de mandioca) Abóbora Cozida Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas ^R (½ pc) Polenta cozida (Caldo de Frango, Fubá) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Banana ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos	Galinhada com Cenoura (*Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango) Feijão cozido Repolho verde ralado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Pão Integral com Peito de Frango em pouch refogado Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Abacaxi ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Macarrão Integral cozido ao alho e óleo Manjeriçã Batata doce corada Pepino em rodelas *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de cenoura e 1 pc de repolho roxo (Integral), 1 pc abóbora e 1 pc de couve (congelada) (Regular) para próxima segunda-feira conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não serão entregues: Gama: cebolinha, coentro, salsa, manjeriçã, hortelã e couve. 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 – 5ª 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 28/10	Terça-feira 29/10	Quarta-feira 30/10	Quinta-feira 31/10	Sexta-feira 01/11
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos Leite	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc, Abacaxi ½ pc) Leite em pó ½ pc *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos	*Pão Integral com Pernil ½ pc cozido e desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Melão	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos com Pernil ½ pc cozido e desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	*Pão Integral com Peito de Frango em pouch ½ pc refogado Vitamina de Banana (Leite, Fruta)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Filé de Tilápia assado (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch refogado (Pré/EE) *Arroz integral cozido com Cenoura Creme de Milho (Amido, Leite ½ pc Milho cozido em pouch) Repolho roxo ralado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Pernil suíno (Pré/EE) Peito de Frango em pouch (EF/EM) cozido *Macarrão Integral ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce corada Pepino em rodela *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura *Macarrão Integral cozido (Colorau) Feijão cozido Repolho verde ralado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas *Macarrão Integral ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Chuchu cozido a vapor Beterraba ralada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia cozido (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch refogado (Pré/EE) Polenta (Fubá ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão preto cozido Abóbora refogada Couve picada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango *Macarrão Integral ao molho com Couve (Extrato de tomate, Amido) Abóbora refogada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Canjica (Leite, Canela) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch refogado (Pré/EE) com Abóbora *Arroz integral cozido Feijão cozido Couve refogada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Pão Integral com Peito de Frango em pouch refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Creme de Milho (Amido, Leite ½ pc, Milho em pouch) *Macarrão Integral cozido com Cenoura e Salsa picada Repolho verde rasgado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de abóbora e 1 pc de repolho verde (Integral), 1 pc pepino e 1 pc beterraba (Regular). Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: cebolinha, coentro, salsa, manjerição, couve e pepino. 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

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	874,99	116,34	48%	39,08	16%	29,62	30%	14,87
	EF 01	6- 10 anos	955,08	122,86	46%	46,34	17%	32,28	30%	16,02
	EF 02	11-15 anos	1049,08	133,76	46%	51,99	18%	34,19	29%	17,76
EM	16-18 anos	1049,08	133,76	46%	51,99	18%	34,19	29%	17,76	
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	902,99	123,71	49%	40,60	16%	28,68	29%	14,53
	EF 01	6- 10 anos	1001,73	133,64	48%	48,57	17%	31,54	28%	15,86
	EF 02	11-15 anos	1109,46	147,61	48%	54,68	18%	33,37	27%	17,77
EM	16-18 anos	1109,46	147,61	48%	54,68	18%	33,37	27%	17,77	
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	893,07	121,10	49%	39,98	16%	29,13	29%	14,79
	EF 01	6- 10 anos	984,21	129,16	47%	47,75	17%	31,66	29%	16,02
	EF 02	11-15 anos	1084,73	141,60	47%	53,97	18%	33,68	28%	17,84
EM	16-18 anos	1084,73	141,60	47%	53,97	18%	33,68	28%	17,84	
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	860,09	121,31	51%	39,07	16%	26,46	28%	14,79
	EF 01	6- 10 anos	940,59	129,36	50%	46,52	18%	28,51	27%	16,03
	EF 02	11-15 anos	1026,94	141,80	50%	51,61	18%	29,24	26%	17,85
EM	16-18 anos	1026,94	141,80	50%	51,61	18%	29,24	26%	17,85	
5ª Semana	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia	Carboidrato		Proteína		Lipídio		Fibras

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

Composição nutricional (Média semanal)			(Kcal)	(55% do VET)		(17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		(32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		(14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	
PE	4 – 5 anos		852,75	120,73	51%	33,07	14%	28,69	30%	12,04
EF 01	6- 10 anos		928,45	127,02	49%	39,34	15%	30,83	30%	12,82
EF 02	11-15 anos		1028,61	141,16	49%	45,04	16%	32,60	29%	14,35
EM	16-18 anos		1028,61	141,16	49%	45,04	16%	32,60	29%	14,35

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		897,34	123,20	49%	40,02	16%	28,47	29%	14,73
EF 01	6- 10 anos		986,64	131,60	48%	47,49	17%	30,77	28%	15,98
EF 02	11-15 anos		1081,43	144,04	48%	53,59	18%	32,60	27%	17,80
EM	16-18 anos		1081,43	144,04	48%	53,59	18%	32,60	27%	17,80

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		845,05	117,09	50%	38,19	16%	26,23	28%	14,22
EF 01	6- 10 anos		930,46	125,43	49%	45,49	18%	28,29	27%	15,62
EF 02	11-15 anos		1020,75	138,01	49%	51,20	18%	29,81	26%	17,53
EM	16-18 anos		1020,75	138,01	49%	51,20	18%	29,81	26%	17,53

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 DIABETES MELLITUS
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 16/09/2024 a 01/11/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 02/12/2024

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
- **Amido:** Amido de milho
- 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 **1pc de óleo.**
- **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.**
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes (bovina, frango ou peixe) ou Ovos de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- Quando Frutas e Hortaliças estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior. Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo, será necessário higienizar, identificar e congelar ou resfriar para a semana seguinte.
- **Caso a unidade escolar tenha leite e milho de canjica em estoque, deverá inserir no cardápio, evitando o armazenamento prolongado de milho de canjica no depósito.**
- Na impossibilidade de realizar algum tipo de preparação proposta no cardápio, seja por falta de equipamentos e utensílios, ou por qualquer outro impedimento, a alteração no cardápio deverá ser adaptada com os ingredientes disponibilizados para o dia de acordo com a realidade de cada escola.
- Para sugestões de novas preparações que tenham boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar à Gerência Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar, a fim de avaliação e inclusão nos próximos cardápios.
- As sugestões de receitas compõem o arquivo Caderno de Receitas atualizado e encaminhado a cada Distribuição.