

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª 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 04/11	Terça-feira 05/11	Quarta-feira 06/11	Quinta-feira 07/11	Sexta-feira 08/11
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Açúcar, Canela) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Pão com Queijo Muçarela Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Manteiga Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Banana ½ pc+ Maçã ½ pc)	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) com Abóbora ou Peito de Frango/Atum em pouch com Abóbora (Pré/EE) Arroz cozido Repolho verde ralado	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão, Milho em pouch) Arroz carioca cozido Feijão cozido Beterraba cozida	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango/Atum em pouch(Pré/EE)refogado (Colorau) Feijão preto cozido Batata doce assada Chuchu cozido a vapor	Carne moída refogada Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Feijão carioca cozido Salada de Cenoura crua ralada e Repolho verde picado Goiaba, 2pc	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch/Atum(Pré/EE)ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido Feijão carioca cozido Batata inglesa assada Couve refogada

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Carne moída refogada (Acém, Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino em rodela	Cuscuz com Leite de coco Leite Caramelizado (Leite, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Goiaba)	Bobó de Filé de Tilápia(EF/EM) ou Peito de Frango/Atum em pouch refogado(Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido Repolho roxo ralado	Pão com Queijo Muçarela Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc+Mamão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango ou Peito de Frango em pouch ao molho (Extrato de tomate) Macarrão refogado com Cenoura Feijão preto cozido Pepino com casca em cubos
--	---	--	--	--	--

Observação: Reservar 1pc de abóbora e 1 pc de pepino (Integral); 1pc de beterraba e 1 pc de couve refrigerada. (Regular) para a próxima segunda-feira.

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.

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 – 6ª 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 11/11	Terça-feira 12/11	Quarta-feira 13/11	Quinta-feira 14/11	Sexta-feira 15/11
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc + Banana ½ pc + Goiaba 2pc)	Pão com Queijo Muçarela ^R Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de couve, Açúcar)	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ou Peito de Frango em pouch ao molho (Colorau) Macarrão ao alho e óleo Purê de Abóbora Pepino com casca em cubos	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas Arroz cozido Feijão preto cozido Couve refogada Beterraba crua ralada	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango/Atum em pouch (Pré/EE) ao molho (Pimentão, Leite de coco) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Repolho roxo picado	Coxa e sobrecoxa de Frango ou Peito de Frango em pouch ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Pepino picado em rodelas	
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Galinhada com Milho cozido em pouch (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Salada de Couve picada e Beterraba cozida	Canjica (Leite, Açúcar, Canela) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango ou Peito de Frango em pouch refogado Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Feijão carioca cozido Cenoura cozida em tiras Repolho verde rasgado	Pão com Peito de Frango/Atum em pouch ½ pc ao molho (Polpa de tomate) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Abacaxi	FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)

Observação: Reservar 1pc de abóbora e 1 pc de chuchu (Integral); 1pc de beterraba e 1 pc de couve refrigerada(Regular) para a próxima segunda-feira. **Reservar os talos de couve do dia 12/11 para consumo dia 13/11.**

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.

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 – 6ª 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 18/11	Terça-feira 19/11	Quarta-feira 20/11	Quinta-feira 21/11	Sexta-feira 22/11
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Açúcar, Canela) Goiaba picada	FERIADO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA)	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Pão com Peito de Frango ½ pc ao molho (Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido Abóbora e Chuchu com casca cozidos a vapor	Pernil Suíno cozido e desfiado Arroz cozido Feijão preto cozido Purê de Batata doce Couve refogada Frutas picadas (Goiaba + Maçã ½ pc)		Coxa e sobrecoxa de Frango ou Peito de Frango em pouch cozido com Colorau Macarrão ao alho e óleo Feijão carioca cozido Cenoura cozida a vapor Pepino com casca em cubos	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango/Atum em pouch (Pré/EE) ao molho (Polpa de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Salada de Repolho roxo ralado com Milho cozido em pouch

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Macarrão ao molho com Coxas e sobrecoxa de Frango ou Peito de Frango em pouch (Extrato de tomate) Salada de Couve crua picada com Beterraba cozida	Cuscuz com Leite de coco Leite Caramelizado (Leite, Açúcar) Frutas picadas (Melão ½ pc + Goiaba)	FERIADO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA)	Pão com Peito de Frango/Atum em pouch refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pernil Suíno refogado Arroz cozido Feijão preto cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Purê de Abóbora
--	---	--	---	---	---

Observação: Reservar 1 pc de beterraba e 1 pc de chuchu (Integral); 1pc de cenoura e 1 pc de repolho roxo (Regular) para a próxima segunda-feira e terça-feira.

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.

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– 6ª 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 25/11	Terça-feira 26/11	Quarta-feira 27/11	Quinta-feira 28/11	Sexta-feira 29/11
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Banana 1 pc + Maçã ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Pão com Peito de Frango em pouch ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Melancia (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar) Melancia picada, ½ pc	Pão com Peito de Frango pouch ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de couve, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pernil Suíno (Pré/EE) refogados (Açafrão) Arroz cozido Chuchu com casca cozido a vapor Beterraba crua ralada	Peito de Frango pouch cozido com Abóbora Macarrão ao alho e óleo Feijão carioca cozido Repolho verde ralado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango pouch (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Polenta (Fubá ½ pc) Salada de Cenoura crua ralada e Pepino em rodelas	Filé de Tilápia ^R (EF/EM) assado com Batata inglesa ou Peito de Frango pouch desfiado com Purê de Batata inglesa (Pré/EE) Arroz cozido Feijão carioca cozido Chuchu refogado	Feijoada (Pernil Suíno, Feijão preto) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Beterraba crua ralada
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Canjica (Leite, Açúcar)	Arroz com Peito de Frango pouch cozido e desfiado Creme de Milho (Milho cozido em pouch, Amido, Leite ½ pc) Salada de Cenoura cozida em tiras com Repolho roxo picado	Pernil Suíno cozido e desfiado ao molho (Polpa de tomate) Macarrão ao alho e óleo Feijão carioca cozido Batata doce com casca corada Repolho verde picado Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc)	Pão com Pernil Suíno ½ pc cozido e desfiado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Filé de Tilápia cozido (EF/EM) ou Peito de Frango pouch (Pré/EE) refogado (Colorau) Macarrão ao alho e óleo Abóbora cozida Pepino com casca picado

Observação: Reservar 1pc de beterraba e 1 pc de repolho verde (Integral); 1 pc de couve refrigerada e 1 pc de cenoura (Regular) para a próxima segunda-feira. 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 – 6ª 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 02/12	Terça-feira 03/12	Quarta-feira 04/12	Quinta-feira 05/12	Sexta-feira 06/12
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Açúcar, Leite de coco) Maçã	Pão com Peito de Frango pouch ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Queijo Muçarela Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango pouch ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Maçã (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Filé de Tilápia cozido (EF/EM) ou Peito de Frango pouch (Pré/EE) refogado (Colorau) Arroz com Milho cozido em pouch Beterraba cozida Repolho verde ralado	Feijoada (Pernil Suíno, Feijão preto) Arroz cozido Abóbora refogada Pepino com casca em cubos	Filé de Tilápia ^R (EF/EM) assado ou Peito de Frango pouch refogado (Pré/EE) Macarrão refogado com Abobrinha Feijão carioca cozido Cenoura crua ralada Goiaba 2pc	Estrogonofe de Peito de Frango pouch (Amido, Leite ½ pc, Polpa de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Cenoura cozida em rodela Beterraba crua ralada	Pernil Suíno ao molho (Colorau) Baião de Dois (Arroz e Feijão) Chuchu e Batata doce com casca cozidos a vapor Mamão

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Peito de Frango pouch refogado com Cenoura ralada (Colorau) Macarrão ao alho e óleo Couve refogada	Peito de Frango pouch ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Polenta cozida (Fubá) Suco de Melão (Fruta, Açúcar) Abacaxi	Pernil Suíno cozido com Batata doce Arroz cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve)	Pão com Queijo Muçarela Vitamina de Mamão (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Goiaba)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango pouch (Pré/EE) ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Arroz cozido Abóbora cozida Repolho verde picado
--	--	--	--	---	--

Observação: Reservar 1 pc de abóbora e 1 pc de repolho verde (Integral); 1 pc de beterraba e 1 pc de pepino (Regular) para a próxima segunda-feira.

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

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 – 6ª 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 09/12	Terça-feira 10/12	Quarta-feira 11/12	Quinta-feira 12/12	Sexta-feira 13/12
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc + Banana ½ pc + Mamão)	Pão com Peito de Frango pouch ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Queijo Muçarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango pouch ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Pernil Suíno refogado Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Abóbora cozida Repolho verde ralado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango pouch (Pré/EE) refogado com Cenoura Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Couve refogada	Pernil Suíno cozido e desfiado Arroz cozido Feijão preto cozido Purê de Batata doce Cenoura crua ralada	Peito de Frango pouch ao molho (Colorau) Arroz cozido Feijão carioca cozido Polenta (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Beterraba crua ralada Pepino picado em rodelas	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango pouch (Pré/EE) refogado Arroz cozido Feijão carioca cozido Purê de Abóbora com Leite de coco Repolho verde rasgado

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Peito de Frango pouch ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino com casca em cubos	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango pouch (Pré/EE) com Abóbora Arroz com Milho cozido em pouch Repolho verde ralado	Pão com Pernil Suíno ½ pc refogado (Colorau) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Pernil Suíno ao molho (Polpa de tomate) Macarrão refogado com Cenoura Feijão carioca cozido Beterraba crua ralada
--	---	--	--	--	---

Observação: 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 – 6ª 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 Cardápio proposto		Segunda-feira 16/12	Terça-feira 17/12	Quarta-feira 18/12	Quinta-feira 19/12	
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Mingau (Amido, Leite, Açúcar, Canela)	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Com o intuito de adequar os estoques das Unidades Escolares, a fim de evitar o acúmulo de gêneros alimentícios, assim como possíveis perdas em virtude do término do 2º semestre letivo; início das férias escolares; ocorrência das provas de final de bimestre, bem como diminuição significativa da frequência dos estudantes. Ante o exposto, solicitamos às Unidades Escolares junto ao Quadro Técnico de Nutricionistas lotado nas Regionais de Ensino, que adaptem os cardápios nesse período conforme disponibilidade de gêneros em estoque
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne disponível em estoque Arroz cozido Milho cozido em pouch Hortaliça	Carne disponível em estoque ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Hortaliça	Carne disponível em estoque Arroz cozido Feijão cozido Hortaliça	
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 disponível em estoque Macarrão ao molho (Polpa de tomate, Amido) Hortaliça	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Carne disponível em estoque com Milho cozido em pouch Arroz cozido Feijão cozido Hortaliça	Canjica (Leite, Açúcar)	Importante salientar que, caso a Unidade Escolar identifique a necessidade de complementação da alimentação escolar, nesse período, deverão entrar em contato com os Nutricionistas da UNIAE para a solicitação de pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 02/2024 – SEE/SUAPE/DIAE/GPAE (137868041).
<p>Observação: As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.</p>						

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	893,14	144,64	58%
1ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	991,44	157,17	57%	43,53	16%	22,48	20%
	EF 02	11-15 anos	1083,34	171,84	57%	48,42	16%	23,40	19%
	EM	16-18 anos	1083,34	171,84	57%	48,42	16%	23,40	19%
	2ª Semana	PE	4 – 5 anos	834,80	133,18	57%	33,28	14%	20,57
2ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	927,34	145,15	56%	40,22	16%	22,15	21%
	EF 02	11-15 anos	1013,25	158,74	56%	44,55	16%	23,01	20%
	EM	16-18 anos	1013,25	158,74	56%	44,55	16%	23,01	20%
	3ª Semana	PE	4 – 5 anos	910,07	140,38	56%	35,16	14%	24,83
3ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	1005,16	152,18	55%	42,44	15%	27,23	24%
	EF 02	11-15 anos	1122,75	169,74	54%	48,29	15%	29,30	23%
	EM	16-18 anos	1122,75	169,74	54%	48,29	15%	29,30	23%
	4ª Semana	PE	4 – 5 anos	822,67	129,65	57%	33,11	14%	20,53
4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	907,52	139,71	55%	40,17	16%	22,18	22%
	EF 02	11-15 anos	999,25	153,39	55%	45,71	16%	23,73	21%
	EM	16-18 anos	999,25	153,39	55%	45,71	16%	23,73	21%

5ª 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	900,40	141,38	57%	34,64
EF 01	6- 10 anos	1003,43	153,01	55%	42,29	15%	25,82	23%	
EF 02	11-15 anos	1103,96	165,74	54%	48,04	16%	28,11	23%	
EM	16-18 anos	1103,96	165,74	54%	48,04	16%	28,11	23%	
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	840,67	131,15	56%	33,61
EF 01	6- 10 anos	936,95	142,79	55%	41,00	16%	23,50	23%	
EF 02	11-15 anos	1028,05	155,70	55%	46,06	16%	25,03	22%	
EM	16-18 anos	1028,05	155,70	55%	46,06	16%	25,03	22%	
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	809,97	123,68	55%	32,69
EF 01	6- 10 anos	895,07	136,71	55%	38,76	16%	22,81	23%	
EF 02	11-15 anos	996,04	155,85	56%	43,14	16%	23,56	21%	
EM	16-18 anos	996,04	155,85	56%	43,14	16%	23,56	21%	

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

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 04/11/2024 a 19/12/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 28/02/2025

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

OBSERVAÇÕES GERAIS

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Perecíveis) as quantidades e as datas de entrega dos alimentos, tendo em vista o cumprimento do cardápio proposto.
- Pc: Per capita
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz. E para frango/carne/ovo/pernil *in natura* como acompanhamento para o cuscuz ou pão utilizar ½ pc de sal e 1pc de óleo.
- Utilizar 2 pc de óleo nas refeições salgadas.
- 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, queijo e manteiga conforme planejamento do cardápio e de entregas.
- R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovos, ou Queijo e Manteiga de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.
- Quando Frutas e Hortaliças estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior. Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo, será necessário higienizar, identificar e congelar ou resfriar para a semana seguinte.
- Caso a unidade escolar tenha Cacau e Atum em pouchem estoque, deverá inserir no cardápio, evitando o armazenamento prolongado ou vencimento do gênero em estoque.
- 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.