

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª 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 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 *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Canjica (Leite, Canela) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Queijo Muçarela Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)	Cuscuz com Manteiga *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc,)
	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 integral cozido Repolho verde ralado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Galinhada com Cenoura (* Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão, Milho em pouch) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Beterraba cozida *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	*Arroz integral com Peito de Frango em pouch ou Pernil refogado e desfiado *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Chuchu cozido a vapor Batata doce com casca corada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva Goiaba 2 pc	Carne moída refogada com Colorau *Macarrão integral ao molho (Polpa de tomate) Feijão carioca cozido Salada de Cenoura crua ralada e Repolho verde picado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango/Atum em pouch (Pré/EE) ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Batata inglesa assada Couve refogada *adicionar 1 col. 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.	Carne moída refogada (Acém, Colorau) *Arroz integral cozido Beterraba cozida Pepino em rodelas *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Cuscuz com Leite de coco Leite Frutas picadas (Maçã 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/Atum em pouch (Pré/EE) com Abóbora *Arroz integral cozido Repolho roxo ralado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	*Pão integral com Queijo Muçarela Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Goiaba picada	Coxa e sobrecoxa de Frango ou Peito de Frango em pouch ao molho (Extrato de tomate) *Macarrão integral refogado com Cenoura Feijão carioca cozido Pepino com casca em cubos *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva
--	--	---	---	--	---

Observação: Reservar 1 pc de abóbora e 1 pc de pepino (Integral); 1pc de beterraba e 1 pc de couve refrigerada (Regular) para a próxima segunda-feira. 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- 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 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 *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc + Banana ½ pc + Goiaba 2 pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Queijo Muçarela ^R Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de couve)	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango/ Atum em pouch (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Purê de Abóbora Pepino com casca em cubos *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão carioca cozido Couve refogada Beterraba crua ralada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango/Atum em pouch (Pré/EE) ao molho (Pimentão, Leite de coco) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Salada de Repolho roxo picado com Salsa *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Peito de Frango em pouch ao molho ou Pernil refogado e desfiado (Colorau) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Pepino picado em rodelas *adicionar 1 col. 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 ou Peito de Frango em pouch refogado *Macarrão integral ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Salada de Couve picada e Beterraba cozida *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Canjica (Leite, Canela) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	Galinhada com Milho cozido em pouch (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Feijão carioca cozido Cenoura cozida em tiras Repolho verde rasgado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	*Pão integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc) Abacaxi	FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)

Observação: Reservar 1 pc de abóbora e 1 pc de chuchu (Integral); 1pc de beterraba e 1 pc de couve refrigerada (Regular) para a próxima segunda-feira. 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- 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 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 *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Canjica (Leite, Canela) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Abacaxi ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	FERIADO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA)	Cuscuz com Carne moída *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	*Pão integral com Peito de Frango/Atum em pouch ½ pc ao molho (Colorau) Vitamina de Mamão (Leite, Fruta ½ pc)
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora *Arroz integral cozido Chuchu com casca cozido a vapor *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva		Pernil Suíno cozido e desfiado *Macarrão integral ao alho e óleo e Colorau Feijão carioca cozido Batata doce com casca cozida Couve refogada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva Frutas picadas (Goiaba + Maçã ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango/ Atum (Pré/EE) ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Cenoura cozida a vapor Pepino com casca em cubos *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva Goiaba 2 pc
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 integral ao molho com Coxa e sobrecoxa de Frango ou Peito de Frango em pouch (Extrato de tomate) Salada de Couve crua picada com Beterraba cozida *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Cuscuz com Leite de coco *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite Goiaba picada	FERIADO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA)	*Pão integral com Peito de Frango/Atum em pouch refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc)	Pernil Suíno refogado *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Purê de Abóbora *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva
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. 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- 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 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 *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Banana 1 pc + Maçã ½ pc + Abacaxi ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Peito de Frango em pouch ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Melancia (Fruta ½ pc)	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite Melancia picada, ½ pc	*Pão integral com Peito de Frango ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de couve)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango (Pré/EE) refogados (Açafrão) *Arroz integral cozido Chuchu com casca cozido a vapor Beterraba crua ralada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Pernil Suíno cozido com Abóbora *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão carioca cozido Repolho verde ralado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Pernil suíno ou Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Polenta (Fubá ½ pc) Salada de Cenoura crua ralada e Pepino em rodela *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia ^R (EF/EM) assado com Batata inglesa ou Peito de Frango cozido e desfiado com Purê de Batata inglesa (Pré/EE) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Chuchu refogado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Pernil Suíno refogado *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Beterraba crua ralada *adicionar 1 col. 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.	*Arroz integral com Peito de Frango cozido e desfiado Creme de Milho (Milho cozido em pouch, Amido, Leite ½ pc) Salada de Cenoura cozida em tiras com Repolho roxo picado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Canjica (Leite) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	Pernil Suíno cozido e desfiado ao molho (Polpa de tomate) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão carioca cozido Batata doce com casca corada Repolho verde picado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	*Pão integral com Pernil Suíno ½ pc cozido e desfiado Suco de Melão (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Peito de Frango refogado (Colorau) *Macarrão integral ao alho e óleo Abóbora cozida Pepino com casca picado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva
--	---	---	---	---	---

Observação: Reservar 1pcde beterraba e 1 pc de repolho verde (Integral); 1 pc de couve refrigerada e 1 pc de cenoura (Regular) para a próxima segunda-feira. 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- 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 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 *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Canjica (Leite, Leite de coco) Mamão *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Peito de Frango/Atum ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz com Queijo Muçarela *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	*Pão integral com Peito de Frango/Atum ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Maçã (Leite, Fruta ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	*Arroz integral com Peito de Frango refogado e Milho cozido em pouch (Colorau) Beterraba cozida Repolho verde ralado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Pernil Suíno refogado *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Abóbora refogada Pepino com casca em cubos *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia ^R (EF/EM) assado ou Peito de Frango refogado (Pré/EE) *Macarrão integral refogado com Abobrinha Feijão carioca cozido Cenoura crua ralada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva Maçã	Estrogonofe de Peito de Frango (Amido, Leite ½ pc, Polpa de tomate) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Cenoura cozida em rodela Beterraba crua ralada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Pernil Suíno ao molho (Colorau) Baião de Dois (*Arroz integral e Feijão) Chuchu e Batata doce com casca cozidos a vapor *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva Goiaba 2 pc
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 refogado (Colorau) *Arroz integral cozido com Couve Cenoura crua ralada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Peito de Frango ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Polenta cozida (Fubá) *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva Suco de Melão (Fruta ½ pc) Goiaba picada	Pernil Suíno cozido com Batata doce *Arroz integral cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	*Pão integral com Queijo Muçarela Vitamina de Mamão (Leite, Fruta ½ pc) Abacaxi	Peito de Frango cozido e desfiado ao molho (Polpa de tomate ½ pc) *Macarrão integral ao alho e óleo Abóbora cozida Salada de Repolho verde picado com Maçã ½ pc *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva

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.

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- 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 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 *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc + Banana ½ pc + Mamão) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Peito de Frango ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc)	Cuscuz com Queijo Muçarela ^R *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	*Pão integral com Peito de Frango ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Pernil Suíno refogado *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Abóbora cozida Repolho verde ralado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Peito de Frango refogado com Cenoura *Arroz integral cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Couve refogada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Pernil Suíno cozido e desfiado *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Purê de Batata doce Cenoura crua ralada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Peito de Frango ao molho (Colorau) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Polenta (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Beterraba crua ralada Pepino picado em rodelas *adicionar 1 col. 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.	Peito de Frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) *Arroz integral cozido Beterraba cozida Pepino com casca em cubos *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Cuscuz Leite Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	Galinhada com Milho cozido em pouch (*Arroz integral, Peito de Frango) Abóbora com casca cozida Repolho verde ralado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	*Pão integral com Pernil Suíno ½ pc refogado (Colorau) Suco de Melão (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Pernil Suíno ao molho (Polpa de tomate) *Macarrão integral refogado com Cenoura Feijão carioca cozido Beterraba crua ralada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva

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- 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 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 *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Mingau (Amido, Leite, Canela) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	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 integral cozido Milho cozido em pouch Hortaliça *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne disponível em estoque ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão cozido Hortaliça *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne disponível em estoque *Arroz integral cozido Feijão cozido Hortaliça *adicionar 1 col. 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.	Carne disponível em estoque *Macarrão integral ao molho (Polpa de tomate, Amido) Hortaliça *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Carne disponível em estoque com Milho cozido em pouch *Arroz integral cozido Feijão cozido Hortaliça *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Canjica *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos (Leite)	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).

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	914,34	128,19	50%	39,08	15%	29,16	29%	12,89
	EF 01	6- 10 anos	1012,58	140,47	50%	46,97	17%	31,10	28%	13,66
	EF 02	11-15 anos	1104,42	154,90	50%	51,89	17%	32,01	26%	14,46
	EM	16-18 anos	1104,42	154,90	50%	51,89	17%	32,01	26%	14,46
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	869,40	120,59	50%	36,72	15%	28,90	30%	11,99
	EF 01	6- 10 anos	961,87	132,25	49%	43,71	16%	30,48	29%	12,78
	EF 02	11-15 anos	1047,70	145,54	50%	48,09	17%	31,32	27%	13,57
	EM	16-18 anos	1047,70	145,54	50%	48,09	17%	31,32	27%	13,57
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	934,99	125,30	48%	38,59	15%	33,17	32%	14,69
	EF 01	6- 10 anos	1030,01	136,79	48%	45,92	16%	35,56	31%	15,84
	EF 02	11-15 anos	1147,52	154,05	48%	51,82	16%	37,62	30%	17,54
	EM	16-18 anos	1147,52	154,05	48%	51,82	16%	37,62	30%	17,54
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	859,41	116,41	49%	36,75	15%	29,36	31%	11,57
	EF 01	6- 10 anos	944,20	126,23	48%	43,85	17%	31,00	30%	12,56
	EF 02	11-15 anos	1035,87	139,66	49%	49,44	17%	32,54	28%	13,98
	EM	16-18 anos	1035,87	139,66	49%	49,44	17%	32,54	28%	13,98

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	926,90	124,93	49%	38,04	15%
EF 01	6- 10 anos	1029,87	136,32	48%	45,73	16%	35,44	31%	14,33	
EF 02	11-15 anos	1130,34	148,80	47%	51,51	16%	37,72	30%	15,16	
EM	16-18 anos	1130,34	148,80	47%	51,51	16%	37,72	30%	15,16	
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	869,61	116,68	48%	37,02	15%
EF 01	6- 10 anos	965,83	128,08	48%	44,45	17%	32,13	30%	10,76	
EF 02	11-15 anos	1056,87	140,75	48%	49,54	17%	33,64	29%	11,43	
EM	16-18 anos	1056,87	140,75	48%	49,54	17%	33,64	29%	11,43	
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	858,40	117,65	49%	35,07	15%
EF 01	6- 10 anos	943,42	130,37	50%	41,19	16%	31,74	30%	8,67	
EF 02	11-15 anos	1044,31	149,21	51%	45,62	16%	32,47	28%	9,80	
EM	16-18 anos	1044,31	149,21	51%	45,62	16%	32,47	28%	9,80	

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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

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 integral 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 pouch em 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.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913