

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)

1ª Semana		Segunda-feira 16/09	Terça-feira 17/09	Quarta-feira 18/09	Quinta-feira 19/09	Sexta-feira 20/09
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau)	Frutas picadas (Mamão + Maçã) Leite em pó ½ pc *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Melão	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc)	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Macarrão integral ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Cenoura cozida Tomate em rodelas *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral cozido com Colorau e Salsa picada Feijão cozido Couve-flor a vapor Tomate picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Arroz integral com Pernil Suíno refogado Feijão preto cozido Beterraba cozida Alface picada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) ao molho (Leite de coco) *Arroz integral cozido Feijão cozido Purê de abóbora Brócolis cozido a vapor *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas *Macarrão integral cozido com Açafrão Feijão cozido Inhame cozido Repolho roxo em tiras *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.	Carne moída cozida (Acém) *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Abóbora refogada Repolho roxo ralado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Canjica (Leite, Canela) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas (Colorau) *Macarrão integral ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Tomate em rodelas *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Pão integral com Queijo Mussarela Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) com Abóbora, Pimentão e Leite de coco *Arroz integral cozido Acelga em tiras *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva
--	--	---	---	--	--

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

Ofertar a preparação com PÃO 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: Guará: alface (substituto: abóbora), brócolis (substituto: abóbora), coentro (substituto: cebolinha), manjeriço (substituto: cebolinha), tomate (substituto: cenoura), acelga (substituto: couve), repolho verde (substituto: pepino). Núcleo Bandeirante: tomate (substituto: abóbora), acelga (substituto: couve), brócolis (substituto: couve), alface (substituto: pepino), coentro e manjeriço. Plano Piloto: alface (substituto: couve), acelga (substituto: couve), brócolis (substituto: abóbora), repolho verde (substituto: pepino), tomate (substituto: cenoura), manjeriço (substituto: cebolinha) e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: inhame (substituto: batata doce), alface, cebolinha, coentro, salsa, tomate, pimentão, hortelã, brócolis, couve-flor 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

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 colher de sopa rasa de aveia em flocos *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Leite com Canela (Leite, Canela)	Canjica (Leite) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc) Maçã	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	*Pão integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
		Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Macarrão integral cozido com Colorau Batata doce corada Pepino com casca em cubos *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída cozida (Acém) *Macarrão integral cozido com Espinafre Feijão cozido Tomate picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Pernil Suíno refogado com Inhame *Macarrão integral ao molho com Salsa picada (Extrato de tomate) Feijão cozido Acelga picada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Vagem *Arroz integral cozido Polenta cozida (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Feijão cozido Tomate picado com Manjeriçã *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.	Carne moída refogada (Acém) *Arroz integral cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Repolho verde ralado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango (½ pc) ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Polenta cozida (Caldo de Frango, Fubá) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral cozido com Manjeriçã (Colorau) Feijão cozido Salada de Repolho verde com Tomate picados *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Pão integral com Pernil Suíno (½ pc) ao molho (Polpa de tomate ½ pc) 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 ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva
--	---	---	--	--	---

Observação: Reservar 1 pc de repolho verde e 1 pc de cenoura (Integral); 1 pc de abóbora e 1 pc de brócolis congelado (Regular) para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com PÃO 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: Guará: alface (substituto: abóbora), brócolis (substituto: abóbora), coentro (substituto: cebolinha), tomate (substituto: cenoura), espinafre (substituto: couve), acelga (substituto: couve), vagem (substituto: pepino), inhame. Núcleo Bandeirante: tomate (substituto: abóbora), acelga (substituto: couve), alface (substituto: pepino), inhame (substituto: batata doce), espinafre (substituto: pepino), hortelã e manjeriçã. Plano Piloto: alface (substituto: couve), acelga (substituto: couve), brócolis (substituto: abóbora), repolho verde (substituto: repolho roxo), manjeriçã (substituto: cebolinha), hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: inhame (substituto: batata doce), cebolinha, coentro, salsa, pimentão, manjeriçã, acelga, brócolis, vagem, tomate e alface. 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 com Manteiga ^R *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Leite com Canela (Leite, Canela)	Canjica (Leite, Leite de coco) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi com talos de Couve (Fruta ½ pc) Maçã	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Melancia	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho (Amido, Milho em pouch) *Macarrão integral cozido com Colorau Cenoura cozida a vapor Repolho verde picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Feijoada (Pernil suíno refogado, Feijão preto cozido) *Arroz integral cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Salada de Tomate picado com Cebola *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	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) com Abóbora *Arroz integral cozido Feijão cozido Pepino com casca em fatias *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída cozida (Acém) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão cozido Beterraba cozida 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.	Carne moída refogada (Acém, Colorau) *Macarrão integral 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)	Carne moída cozida com Milho em pouch (Acém) *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 cozidas e desfiadas *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) e 1 pc de abóbora (Integral); 1 pc de repolho verde 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. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não serão entregues: Guará: coentro (substituto: cebolinha), manjericão (substituto: cebolinha), tomate (substituto: cenoura), brócolis (substituto: abóbora), repolho verde (substituto: pepino). Núcleo Bandeirante: tomate (substituto: abóbora), manjericão. Plano Piloto: coentro, repolho verde (substituto: pepino), tomate (substituto: cenoura), manjericão (substituto: cebolinha), hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: couve (substituto: abóbora), cebolinha, coentro, salsa, pimentão, hortelã, tomate 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

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 colher de sopa rasa de aveia em flocos Leite com Cacau (Leite, Cacau em pó ½ pc)	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc e Banana ½ pc) Leite em pó ½ pc *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc)	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Melão	*Pão integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Arroz integral cozido Polenta com Couve (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Abóbora refogada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Pernil Suíno refogado *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho verde picado com Cenoura crua ralada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém ½ pc) (Pré/EE) ao molho (Tomate, Pimentão e Leite de coco) *Arroz integral cozido Feijão preto cozido Pirão de peixe (Caldo de Peixe, Farinha de mandioca) *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.	Carne moída cozida com Milho em pouch (Acém) *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) Abacaxi picado com Canela *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas *Macarrão integral ao molho (Polpa de tomate) Batata doce com casca cozida Couve refogada *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)	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) com Abóbora *Arroz integral cozido Feijão cozido Pepino em rodela *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	

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

Ofertar a preparação com PÃO 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: manjeriço (substituto: cebolinha), repolho verde (substituto: pepino). Núcleo Bandeirante: manjeriço. Plano Piloto: manjeriço e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha,

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

coentro, salsa, pimentão, hortelã, chuchu, pepino, tomate. 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)

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.	RECESSOESCOLAR	DIA DO PROFESSOR	Cuscuz com Manteiga ^R *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Leite com Canela (Leite, Canela)	Mingau (Leite, Amido) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.			Galinhada com Milho (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc, Milho em pouch) Batata doce assada Pepino em rodela *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Pernil Suíno cozido e desfiado *Macarrão integral ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Feijão cozido Beterraba cozida Couve picada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou , Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc (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.	RECESSOESCOLAR	DIA DO PROFESSOR	Carne moída refogada (Acém) *Arroz integral cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc, Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Melão	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho em pouch *Macarrão integral ao molho (Polpa de tomate) Cenoura em rodela cozida a vapor Couve picada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva
--	----------------	------------------	--	---	---

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

Ofertar a preparação com PÃO 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: Guará: manjeriço (substituto: cebolinha). Núcleo Bandeirante: manjeriço. Sobradinho: chuchu. 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)

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 com Manteiga ^R *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Leite com Canela (Leite, Canela)	Canjica (Leite) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	*Pão integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Banana ½ pc)	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc)	*Pão integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc) Melão picado
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ^R refogadas *Macarrão integral cozido com Colorau Chuchu e Cenoura cozidos a vapor *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Feijoada (Pernil Suíno ^R refogado, Feijão preto cozido) *Arroz integral cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado *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	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) com Abóbora *Arroz integral cozido Feijão cozido Chuchu refogado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída cozida com Batata inglesa (Acém) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão cozido Cenoura crua ralada *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.	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral cozido com Colorau Abóbora cozida Repolho verde ralado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	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)	Pernil Suíno refogado *Macarrão integral ao molho com Manjeriçao (Polpa de tomate) Batata doce corada Pepino em rodelas *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Pão integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Galinhada com Cenoura (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango) Tutu de feijão (Feijão cozido, Farinha de mandioca) Repolho verde ralado *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.

Ofertar a preparação com PÃO 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: Guará: manjeriçao (substituto: cebolinha). Núcleo Bandeirante: manjeriçao. Plano Piloto: manjeriçao e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, pimentão, hortelã, pepino, chuchu, tomate e manjeriçao. 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)

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 Leite *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc, Abacaxi ½ pc) Leite em pó ½ pc *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Melão	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc,)	*Pão integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas *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	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce corada Pepino em rodela *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Pernil Suíno refogado 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 cozidas Polenta (Fubá ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão preto cozido Abóbora refogada Couve picada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Chuchu cozido a vapor Beterraba ralada *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.	Carne moída refogada (Acém) *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 colher de sopa rasa de aveia em flocos	Bobó de Filé de Tilápia ^R (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) com Abóbora *Arroz integral cozido Feijão cozido Couve refogada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Pão integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas Picadas (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) para a próxima segunda-feira.

Ofertar a preparação com PÃO 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: Núcleo Bandeirante: manjeriço. Plano Piloto: manjeriço e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, manjeriço, chuchu, pepino. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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%
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%
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%
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%
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	

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
				g	%	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
				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
				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 Perecíveis) 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.**
- **R: Atenção para as reservas de Manteiga. O gênero poderá chegar 01 semana ou quinze dias antes do consumo, de acordo com o PDGP.**
- 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.
- 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.
- **Cardápios para alunos do Ensino Especial deverão ser adaptados conforme a realidade de cada escola. Os ajustes deverão ser feitos pelo Nutricionista da Regional.**
- 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.