

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- ALERCIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA (APLV)

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 vegetal Caramelizado (*Leite vegetal, Açúcar) | Canjica (*Leite vegetal, Açúcar, Canela) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc) | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz com Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½pc) Vitamina de Banana (*Leite vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado | Carne moída refogada com Milho cozido em pouch (Acém, Colorau) Arroz cozido Feijão carioca cozido Purê de Batata inglesa Cenoura crua ralada | Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Feijão carioca cozido Chuchu e Batata doce cozidos a vapor Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc) | Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafraão) Feijão carioca cozido Repolho verde picado Goiaba 2 pc | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) ao molho branco (Amido, *Leite vegetal ½ pc) Arroz cozido Feijão carioca cozido Beterraba cozida 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 vegetal Caramelizado (*Leite vegetal, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Goiaba) | Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída refogada (Acém) (Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido Repolho roxo ralado | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) | Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Macarrão refogado com Cenoura Feijão carioca cozido Pepino com casca em cubos |
|--|--|--|--|---|---|

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. 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: Lote 3 - Núcleo Bandeirante: batata inglesa, beterraba, cebolinha, couve, pepino, pimentão, repolho, salsa.

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- ALERCIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA (APLV)

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 *Leite vegetal Caramelizado (*Leite vegetal, Açúcar) | Frutas picadas com *Leite vegetal em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc + Banana ½ pc + Goiaba 2pc) | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de couve, Açúcar) | Cuscuz *Leite vegetal Caramelizado (*Leite vegetal, Açúcar) | FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA) |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas Macarrão ao alho e óleo Purê de Abóbora Pepino com casca em cubos | Carne moída cozida com Abobrinha (Acém) Arroz cozido Feijão carioca cozido Salada de Repolho roxo picado com Salsa | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) ao molho (Pimentão, Leite de coco) Arroz cozido Feijão carioca cozido Couve refogada Beterraba crua ralada | Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Pepino em rodela | |

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

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | Filé de Tilápia assado (EF/EM) ou Carne moída refogada (Acém) (Pré/EE) Arroz cozido com Couve Creme de Milho (Milho cozido em pouch, Amido, *Leite vegetal ½ pc) Beterraba cozida | Canjica (*Leite vegetal, Açúcar, Canela) Frutas picadas (Mamão ½ pc+ Maçã ½ pc) | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Macarrão ao alho e óleo Feijão carioca cozido Cenoura cozida picada em tiras Repolho verde ralado | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) 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.

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: Lote 3 - Núcleo Bandeirante: abobrinha, beterraba, cebolinha, couve, pepino, pimentão, repolho, salsa.

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- ALERCIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA (APLV)

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 com *Azeite de oliva *Leite vegetal Caramelizado (*Leite vegetal, Açúcar) | Canjica (*Leite vegetal, Açúcar, Canela) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Abacaxi ½ pc) | FERIADO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA) | Cuscuz com *Atum, frango em pouch ou outra proteína em estoque Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau) Vitamina de Mamão (*Leite vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | ALMOÇO | Horário: 11:45 e 12:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Creme de Milho (Milho cozido em pouch Amido, *Leite vegetal ½ pc) Arroz cozido Abóbora e Chuchu com casca cozidos a vapor | | Escondidinho de Carne moída com Batata doce cozida (Acém) Arroz cozido Feijão carioca cozido Couve refogada | Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) Macarrão ao alho e óleo Feijão carioca cozido Cenoura cozida a vapor Pepino com casca em cubos Goiaba 2pc |
| REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral) | | | | | | |
| | Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Beterraba cozida | Cuscuz com Leite de coco *Leite vegetal Caramelizado (*Leite vegetal, Açúcar) Frutas picadas (Melão ½ pc + Goiaba) | FERIADO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA) | Pão com *Atum, frango em pouch ou outra proteína em estoque Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) | Bobó de Carne moída com Abóbora cozida (Acém) Arroz cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) |

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.

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: Lote 3 - Núcleo Bandeirante: abobrinha, beterraba, cebolinha, couve, pepino, repolho, salsa.

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- ALERCIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA (APLV)

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 com *Azeite de oliva *Leite vegetal Caramelizado (*Leite vegetal, Açúcar) | Frutas picadas com *Leite vegetal em pó ½ pc (Banana + Maçã ½ pc + Abacaxi ½ pc) | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Suco de Melancia (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz com *Atum, frango em pouch ou outra proteína em estoque *Leite vegetal Caramelizado (*Leite vegetal, Açúcar) Melancia picada ½ pc | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de couve, Açúcar) |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Arroz cozido Polenta (Caldo de frango, Fubá ½ pc) Chuchu com casca cozido a vapor Beterraba crua ralada | Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao alho e óleo Feijão carioca cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado | Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Chuchu cozido | Escondidinho de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) com Batata inglesa cozida Arroz cozido Feijão carioca cozido Beterraba crua ralada | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão carioca cozido Couve refogada Pepino 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. | Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Creme de Milho (Milho cozido em pouch, Amido, *Leite vegetal ½ pc) Salada de Cenoura cozida em tiras com Repolho roxo picado | Canjica (*Leite vegetal, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc) | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Feijão carioca cozido Batata doce com casca corada Repolho verde picado | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc) | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) ao molho (Polpa de tomate) Macarrão ao alho e óleo Abóbora cozida Pepino com casca em cubos |
|--|--|--|---|--|---|

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.

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: Lote 3 - Núcleo Bandeirante: batata inglesa, beterraba, cebolinha, couve, pepino, pimentão, repolho, salsa.

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- ALERCIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA (APLV)

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 *Azeite de oliva *Leite vegetal Caramelizado (*Leite vegetal, Açúcar) | Canjica (*Leite vegetal, Açúcar, Leite de coco) Mamão | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz com *Atum, frango em pouch ou outra proteína em estoque Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Maçã (*Leite vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Galinhada com Milho cozido em pouch (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Beterraba cozida Repolho verde ralado | Bobó de Carne moída com Abóbora cozida (Acém) Baião de Dois (Arroz e Feijão carioca) Pepino com casca em cubos | Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Cenoura crua ralada Maçã | Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho branco (Amido, *Leite vegetal ½ pc) Feijão carioca cozido Cenoura cozida em rodelas Beterraba crua ralada | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Feijão carioca cozido Chuchu e Batata doce com casca cozidos a vapor Goiaba 2pc |

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 com Couve Cenoura crua ralada | Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate ½ pc) Polenta cozida (Fubá) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Goiaba picada | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Arroz cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) | Pão com *Atum, frango em pouch ou outra proteína em estoque Vitamina de Mamão (*Leite vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar) Abacaxi | Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate ½ pc) Macarrão ao alho e óleo Abóbora cozida Salada de Repolho verde picado com Maçã ½ pc |
|--|--|--|---|--|---|

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.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 3 - Núcleo Bandeirante: abobrinha, beterraba, cebolinha, couve, pepino, pimentão, repolho, salsa.

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- ALERCIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA (APLV)

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 *Azeite de oliva *Leite vegetal Caramelizado (*Leite vegetal, Açúcar) | Frutas picadas com *Leite vegetal em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc + Banana ½ pc + Mamão) | Pão com Pernil Suíno ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz com *Atum, frango em pouch ou outra proteína em estoque Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Pão com Pernil Suíno ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (*Leite vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Abóbora cozida Repolho verde ralado | Carne moída refogada com Cenoura (Acém) Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Couve refogada | Escondidinho de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) com Batata doce cozida Arroz cozido Feijão carioca cozido Cenoura crua ralada | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Feijão carioca cozido Polenta (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Beterraba crua ralada Pepino em rodela | Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão carioca cozido Purê de Abóbora com Leite de coco Repolho verde picado |

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

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

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: Lote 3 - Núcleo Bandeirante: beterraba, cebolinha, couve, pepino, repolho, salsa.

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- ALERCIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA (APLV)

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 vegetal Caramelizado (*Leite vegetal, Açúcar) | Mingau (Amido, *Leite vegetal, Açúcar, Canela) | Cuscuz *Leite vegetal Caramelizado (*Leite vegetal, Açúcar) | Cuscuz *Leite vegetal Caramelizado (*Leite vegetal, 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 vegetal 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 vegetal Caramelizado (*Leite vegetal, Açúcar) | Carne disponível em estoque com Milho cozido em pouch Arroz cozido Feijão cozido Hortaliça | Canjica (*Leite vegetal, 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). |

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

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 | 14% | 23,33 | 23% |
| | 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 | 14% | 21,54 | 23% |
| | 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 | 15% | 21,87 | 24% |
| | 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- ALERCIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA (APLV)
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 conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **R: Reserva de Hortifrutis ou Carnes 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.**
- **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.

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913