

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE

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 27/05	Terça-feira 28/05	Quarta-feira 29/05	Quinta-feira 30/05	Sexta-feira 31/05
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Biscoito sem leite Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Banana	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	FERIADO (CORPUS CHRISTI)	DIA LETIVO MÓVEL
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Macarronada com Atum pouch (Colorau) Abóbora refogada Pepino fatiado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Couve refogada Tomate 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.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão ao alho e óleo Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Repolho roxo cru picado	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Couve crua picada e Pepino fatiado	FERIADO (CORPUS CHRISTI)	DIA LETIVO MÓVEL

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Cenoura (Integral), 1pc de Beterraba e 1 pc de Repolho verde refrigerado (Regular) para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Paranoá: maracujá (substituto: abacaxi ½ pc). Planaltina: maracujá (substituto: melão ½ pc), coentro, salsa, cebolinha, tomate. São Sebastião: banana prata (substituto: melão), alho, cebola.

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE

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 03/06	Terça-feira 04/06	Quarta-feira 05/06	Quinta-feira 06/06	Sexta-feira 07/06
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz Suco de Abacaxi (R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Biscoito sem leite Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Banana	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) +Banana	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Sopa (Macarrão, Acém moído, Cenoura, Batata doce, Colorau)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozida Macarrão refogado com Espinafre e Açafrão Feijão cozido Tomate fatiado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) assadas Arroz cozido Feijão cozido Brócolis e Cenoura refogados Tangerina	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas (Limão) Macarrão ao molho com Manjericão (Extrato de Tomate) Feijão cozido Couve refogada Pepino fatiado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Pimentão, Amido) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Abóbora refogada Alface picada temperada com Limão

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 (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Beterraba refogada Repolho verde cru picado	Polenta com Carne moída refogada ½ pc (Acém, Fubá, Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Batata doce (Pimentão, Amido) Macarrão ao alho e óleo Salada de Acelga com Tomate picado e Limão	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Limão, talos da Couve, Açúcar) + Tangerina	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Macarrão refogado com Açafrão Feijão tropeiro (Couve, Farinha de mandioca) Beterraba crua ralada
--	--	---	---	--	--

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Batata inglesa, 1 pc de Repolho verde refrigerado (Integral), 1pc de Abóbora e 1 pc de Pepino refrigerado (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: Paranoá: maracujá (substituto: abacaxi ½ pc), tangerina (substituto: mamão - Integral), acelga, espinafre, manjericão. Planaltina: maracujá (substituto: melão ½ pc), tangerina (substituto: melão), coentro, salsa, cebolinha, acelga, alface, brócolis, espinafre, tomate, manjericão. São Sebastião: banana prata (substituto: melão e abacaxi – Integral e melão - Regular), alho, cebola.

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE

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 10/06	Terça-feira 11/06	Quarta-feira 12/06	Quinta-feira 13/06	Sexta-feira 14/06
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate + Banana) + Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Limão, talos da Couve, Açúcar)	Cuscuz Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) Mamão picado	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assada com Batata inglesa Macarrão refogado com Colorau Repolho verde em tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Tomate fatiado	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora (Limão)(EF/EM) ou Bobó de Coxa e sobrecoxa de Frango desossada (Pré/EE) Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango e Espinafre (Açafrão) Feijão cozido Cenoura ralada refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau, Pimentão, Amido) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Repolho verde em tiras Beterraba cozida

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora Macarrão refogado com Açafrão Pepino com casca fatiado	Cuscuz com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Abacaxi com Limão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Amido, Colorau) Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Alface crua picada temperada com Limão	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maça ½ pc + Mamão ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum pouch (Pré/EE) ao molho com Cenoura (Extrato de tomate) Baião de dois (Arroz, Feijão) Couve refogada
--	---	---	---	--	--

Observação: Reservar 1 pc de Tangerina, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Acelga refrigerada (Integral), 1pc de Tomate e 1 pc de Repolho verde refrigerado (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: Paranoá: morango (substituto: abacaxi ½ pc), maracujá (substituto: abacaxi ½ pc), tangerina (substituto: melão), acelga, espinafre, limão, hortelã. Planaltina: maracujá (substituto: melão ½ pc), coentro, salsa, cebolinha, acelga, alface, brócolis, espinafre, tomate, hortelã. São Sebastião: tangerina (substituto: melão), limão, alho, cebola.

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE

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 17/06	Terça-feira 18/06	Quarta-feira 19/06	Quinta-feira 20/06	Sexta-feira 21/06
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz Suco de Tangerina ^(R) (Fruta, Açúcar)	*Biscoito sem leite Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Suco de Tangerina (Fruta 1/2, Açúcar)	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Macarrão refogado com Colorau Acelga crua picada	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Amido, Colorau) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido com Abóbora Repolho roxo cru picado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) assadas com Batata inglesa Arroz cozido Feijão tropeiro (Couve, Farinha de mandioca)	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango e Manjericão (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Alface picada e Pepino com casca em fatias temperada com Limão	Coxa e sobrecoxa de frango cozida com Cenoura Macarrão refogado com Açafrão e Brócolis Feijão cozido
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 ao molho com Açafrão Macarrão ao alho e óleo Salada de Repolho verde cru picado com Tomate fatiado	Cuscuz com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Melão (Fruta, Açúcar) + Mamão picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Batata doce (Colorau, Pimentão, Amido) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Salada de Acelga crua picada e Tomate fatiado temperada com Limão	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango, Tomate e Manjericão Feijão cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca)

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Couve-flor refrigerada, 1 pc de Beterraba (Integral), 1pc de Abóbora e 1 pc de Repolho verde refrigerado (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: Paranoá: morango (substituto: abacaxi ½ pc), tangerina (substituto: melão), acelga, manjericão. Planaltina: tangerina (substituto: maçã), coentro, salsa, cebolinha, acelga, alface, brócolis, couve-flor, tomate, manjericão. São Sebastião: banana prata (substituto: melão e abacaxi – Integral e abacaxi - Regular), tangerina (substituto: melão), alho, cebola, couve-flor (substituto: berinjela).

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

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE

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 24/06	Terça-feira 25/06	Quarta-feira 26/06	Quinta-feira 27/06	Sexta-feira 28/06
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz Suco de Tangerina ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Limão, talos da Couve, Açúcar) + Maçã	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate + Mamão+ Banana ½ pc) + Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Macarrão refogado com Colorau e Couve-flor Beterraba refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce com casca corada Acelga em tiras	Sopa (Macarrão, Acém moído, Feijão, Couve, Tomate, Colorau)	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango (Acém, Colorau) Feijão cozido Salada de Repolho verde cru picado com Tomate picado e Limão
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum pouch (Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido com Colorau Repolho verde cru picado	Polenta com Carne moída ½ pc ao molho (Acém, Fubá, Colorau, Limão) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão, Pimentão) Macarrão ao alho e óleo Salada de Brócolis cozido a vapor com Cenoura cozida	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Melão ½ pc (Fruta, Açúcar) Mamão picado	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango (Extrato de tomate) Feijão cozido com Abóbora Alface picada

Observação: Reservar ½ pc de Melão, 1 pc Abóbora, 1 pc de Vagem refrigerada (Integral), 1pc de Repolho verde e 1 pc de Tomate refrigerados (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: Paranoá: morango (substituto: abacaxi ½ pc), acelga, limão, hortelã. Planaltina: coentro, salsa, cebolinha, acelga, alface, brócolis, vagem, tomate, limão, hortelã. São Sebastião: alho, cebola.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE

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 01/07	Terça-feira 02/07	Quarta-feira 03/07	Quinta-feira 04/07	Sexta-feira 05/07
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz Suco de Melão ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Biscoito sem leite Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Sopa (Acém moído, Macarrão, Abóbora, Vagem, Colorau)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora (Açafrão) Macarrão ao alho e óleo Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) Feijão cozido Repolho verde cru picado	Filé de Tilápia assado com Batata doce (EF/EM) ou Escondidinho de Batata doce com Atum pouch refogado (Pré/EE) Arroz cozido Feijão cozido Pepino com casca fatiado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa Macarrão refogado com Açafrão Feijão cozido com Abóbora	Carne moída refogada com Cenoura ralada (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido 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.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozida Macarrão refogado com Açafrão Salada de Repolho verde com Tomate fatiado	Cuscuz com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura (Colorau) Macarrão ao alho e óleo Beterraba crua ralada	Pão com Carne moída ½ pc refogada Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango (Acém, Extrato de tomate) Feijão cozido Abóbora refogada Repolho verde cru picado	

Observações:

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: Planaltina: coentro, salsa, cebolinha. São Sebastião: alho, cebola.

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE

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 08/07 Dia letivo móvel	Terça-feira 09/07 Dia letivo móvel	Quarta-feira 10/07 Dia letivo móvel	Quinta-feira 11/07	Sexta-feira 12/07
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cardápio proposto Cuscuz com carne disponível em estoque Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Biscoito sem leite Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com carne disponível em estoque Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc, 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 1º semestre letivo; início do recesso escolar; 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. 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).	
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne disponível em estoque Macarrão ao molho (Extrato de tomate)	Carne disponível em estoque (Amido) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido	Carne disponível em estoque Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido		

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 (Amido) Macarrão ao molho (Extrato de tomate)	Cuscuz com carne disponível em estoque Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Sopa (Carne disponível em estoque Feijão, Macarrão)	Recesso escolar
--	--	--	---	-----------------

Observação: Utilizar as frutas em estoque ou fazer pedido extra na semana anterior.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3 REFEIÇÕES

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
1ª Semana	PE	4 – 5 anos	769,47	130,12	61%	30,16	14%	13,98	16%
	EF 01	6- 10 anos	883,77	145,17	59%	37,43	15%	16,21	17%
	EF 02	11-15 anos	601,50	98,33	59%	25,78	15%	10,89	16%
	EM	16-18 anos	601,50	98,33	59%	25,78	15%	10,89	16%
2ª Semana	PE	4 – 5 anos	814,33	141,41	63%	32,59	14%	14,05	16%
	EF 01	6- 10 anos	932,78	155,53	60%	40,67	16%	16,73	16%
	EF 02	11-15 anos	1039,22	169,86	59%	46,88	16%	18,93	16%
	EM	16-18 anos	1039,22	169,86	59%	46,88	16%	18,93	16%
3ª Semana	PE	4 – 5 anos	765,14	128,91	61%	31,33	15%	13,87	16%
	EF 01	6- 10 anos	879,57	142,04	58%	39,41	16%	16,47	17%
	EF 02	11-15 anos	983,14	156,44	57%	45,23	17%	18,47	17%
	EM	16-18 anos	983,14	156,44	57%	45,23	17%	18,47	17%
4ª Semana	PE	4 – 5 anos	783,55	137,16	63%	30,82	14%	12,36	14%
	EF 01	6- 10 anos	899,79	150,56	60%	39,06	16%	14,96	15%
	EF 02	11-15 anos	1009,04	165,64	59%	45,21	16%	17,08	15%
	EM	16-18 anos	1009,04	165,64	59%	45,21	16%	17,08	15%

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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4 – 5 anos	728,36	127,11	63%	31,37
EF 01	6- 10 anos	832,79	140,19	61%	39,59	17%	14,07	15%	
EF 02	11-15 anos	925,65	153,82	60%	45,37	18%	15,56	15%	
EM	16-18 anos	925,65	153,82	60%	45,37	18%	15,56	15%	
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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4 – 5 anos	787,83	137,91	63%	32,28
EF 01	6- 10 anos	909,90	152,46	60%	39,59	16%	15,34	15%	
EF 02	11-15 anos	1020,96	168,29	59%	47,47	17%	17,47	15%	
EM	16-18 anos	1020,96	168,29	59%	47,47	17%	17,47	15%	
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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4 – 5 anos	599,32	112,68	68%	23,54
EF 01	6- 10 anos	691,13	127,11	66%	29,50	15%	7,94	10%	
EF 02	11-15 anos	791,84	145,78	66%	33,85	15%	8,89	10%	
EM	16-18 anos	791,84	145,78	66%	33,85	15%	8,89	10%	

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 27/05/2024 a 10/07/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 19/08/2024

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
- 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 ½ pc de óleo.
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, Carnes ou Ovos de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.**
- **EXCEPCIONALMENTE durante o período de 08/07 a 10/07 por ser dia letivo móvel, essa Gerência sugeriu algumas preparações compostas com gêneros alimentícios não perecíveis e perecíveis estocados na unidade escolar. Caso a escola não tenha o gênero em estoque poderá realizar pedido extra de gêneros perecíveis para compor as refeições sugeridas.**
- **Quando Frutas e Hortaliças estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior.** Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo, será necessário higienizar, identificar e congelar ou resfriar para a semana seguinte.
- **Caso a unidade escolar tenha leite e milho de canjica em estoque, deverá inserir no cardápio, evitando o armazenamento prolongado de milho de canjica no depósito.**
- **Na impossibilidade de realizar algum tipo de preparação proposta no cardápio, seja por falta de equipamentos e utensílios, ou por qualquer outro impedimento, a alteração no cardápio deverá ser adaptada com os ingredientes disponibilizados para o dia de acordo com a realidade de cada escola.**
- Para sugestões de novas preparações que tenham boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar à Gerência Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar, a fim de avaliação e inclusão nos próximos cardápios.
- As sugestões de receitas compõem o arquivo Caderno de Receitas atualizado e encaminhado a cada Distribuição.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913