

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

1ª Semana	Segunda-feira 29/07	Terça-feira 30/07	Quarta-feira 31/07	Quinta-feira 01/08	Sexta-feira 02/08
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Frutas picadas (Abacate + Morango) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc	*Pão integral com Atum ½ pc ao molho (Colorau ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Cuscuz com Queijo mussarela ^R *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Suco de Morango (Fruta)	*Pão integral com Atum ½ pc ao molho (Colorau ½ pc) Vitamina de Abacate (Leite, Fruta)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Polenta (Fubá ½ pc) *Arroz integral cozido *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) *Macarrão integral ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Batata doce com casca corada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada com Tomate (Acém) *Arroz integral cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Acelga ralada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Galinhada (*Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Repolho roxo em tiras Pepino com casca em rodelas *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) ao molho de Abóbora e Pimentão *Arroz integral cozido Feijão preto cozido Tomate picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó,)	Abacaxi	Mamão	Melão	Frutas picadas (Banana + Morango)
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Estrogonofe de Carne moída (Acém, Amido, Leite ½ pc, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Arroz integral cozido Purê de Abóbora *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Galinhada (*Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango) Alface em tiras *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída cozida com Cenoura (Acém) *Arroz integral cozido *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva + Maçã	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão preto cozido Couve refogada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1 pc de cenoura, 1 pc de espinafre, 1 pc de tomate e 1 pc de brócolis para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 3: Sobradinho: acelga, alface, brócolis, espinafre, pepino, tomate, cebolinha, coentro, hortelã, pimentão e 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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

2ª Semana	Segunda-feira 05/08	Terça-feira 06/08	Quarta-feira 07/08	Quinta-feira 08/08	Sexta-feira 09/08
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Canjica (Leite) + Morango *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc)	Cuscuz *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) + Frutas picadas (Morango + Melão ½ pc,) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Queijo mussarela ^R Vitamina de Abacate (Leite, Fruta)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Feijoada (Pernil Suíno, Feijão preto) *Arroz integral cozido com Espinafre Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída cozida com Abóbora (Acém) *Arroz integral cozido Feijão cozido Repolho verde picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Galinhada com Couve (*Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Tomate picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada com Cenoura (Acém) *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Alface em tiras *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Vagem (Colorau ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão cozido Couve-flor ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Banana ^R	Mamão	Banana	Abacaxi	Banana
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém) *Arroz integral com Brócolis (Açafrão) Tomate picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Pernil Suíno refogado Feijão preto cozido *Arroz integral cozido Farofa de couve (Farinha de mandioca) *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Macarrão integral com Carne moída ao Molho com Manjeriçom (Acém, Extrato de tomate) Feijão cozido Repolho roxo picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Tomate e Cebola (Pré/EE) *Arroz integral cozido Feijão cozido *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva + Banana	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Pré/EE) (Colorau) *Arroz integral cozido Pepino picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1pc de maçã, 1 pc de batata inglesa, 1 pc de brócolis, 1 pc de acelga e 1 pc de cenoura para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 3: Sobradinho: acelga, alface, brócolis, couve-flor, pepino, tomate, vagem, cebolinha, coentro, hortelã, pimentão e 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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

3ª Semana	Segunda-feira 12/08	Terça-feira 13/08	Quarta-feira 14/08	Quinta-feira 15/08	Quinta-feira 16/08
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Frutas picadas (Abacate + Morango) Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc	*Pão integral com Queijo mussarela ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Cuscuz com Carne moída refogada *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos (Colorau ½ pc) (Acém ½ pc) Suco de Morango (Fruta ½ pc)	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Abacate (Leite, Fruta)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Purê de Batata inglesa *Arroz integral com Brócolis *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) *Arroz integral cozido Feijão cozido Abóbora refogada Couve picada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral ao molho com Manjerição (Extrato de tomate) Batata doce com casca corada Repolho verde picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Inhame *Arroz integral cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum 1 pc assado com Batata inglesa (Pré/EE) *Arroz integral cozido Feijão preto Tomate picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Maçã ^R	Banana	Abacaxi	Banana	Frutas picadas (Mamão + Abacaxi ½ pc)
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Acelga em tiras Cenoura cozida a vapor *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Caldo de Feijão preto com Pernil Suíno cozido e desfiado *Arroz integral cozido Alface em tiras *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Bobó de Carne moída (Acém) com Abóbora *Arroz integral cozido *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva + Maçã	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) cozidas (Colorau) *Arroz integral cozido Batata doce corada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Pernil Suíno cozido e desfiado *Macarrão integral ao molho branco com Brócolis (Amido, Leite ½ pc) *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1pc de melão, 1 pc de beterraba, 1 pc de batata doce, 1 pc de repolho roxo e 1 pc de tomate para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 3: Sobradinho: alface, brócolis, tomate, cebolinha, coentro, manjerição, pimentão e salsa. Sobradinho: abacate (substituto: mamão). 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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

4ª Semana	Segunda-feira 19/08	Terça-feira 20/08	Quarta-feira 21/08	Quinta-feira 22/08	Sexta-feira 23/08
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Canjica (Leite) + Banana *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Morango (Fruta)	Cuscuz *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Queijo mussarela ^R Suco de Morango (Fruta,)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) *Arroz integral cozido Batata doce assada Beterraba cozida *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Arroz integral cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Acelga picada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Repolho roxo em tiras *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Macarrão integral ao molho com Carne moída (Acém, Extrato de tomate) Feijão cozido Vagem cozida a vapor Salada de Tomate cortado em meia lua com cebola *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Arroz integral cozido Feijão preto cozido Creme de Espinafre (Amido, Leite ½ pc) Couve-flor cozida a vapor *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Melão ^R	Mamão	Banana	Maçã	Melão
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém) *Arroz integral cozido Salada de Repolho roxo e Tomate *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Canja (*Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango, Cenoura) *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída ao molho de (Acém, Extrato de tomate) *Macarrão integral ao alho e óleo Batata doce com casca corada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Arroz integral cozido Feijão cozido Repolho verde em tiras *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva + Banana	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora (Pré/EE) *Arroz integral cozido *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1pc de abacaxi, 1 pc de batata doce, 1 pc de brócolis, 1 pc de couve e 1 pc de tomate para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 3: Sobradinho: acelga, brócolis, couve-flor, espinafre, vagem, tomate, cebolinha, coentro, hortelã, pimentão e salsa. Guará: banana prata (substitutos: maçã e mamão). 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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

5ª Semana	Segunda-feira 26/08	Terça-feira 27/08	Quarta-feira 28/08	Quinta-feira 29/08	Sexta-feira 30/08
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Frutas picadas (Maçã, Mamão ½ pc, Abacaxi ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Cuscuz com Queijo mussarela ^R *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Suco de Abacaxi com Hortelã (Abacaxi ½ pc, Hortelã)	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Arroz integral cozido com Brócolis Batata doce com casca assada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Pernil suíno refogado *Arroz integral cozido Feijão preto cozido Abóbora refogada Brócolis cozido a vapor *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba cozida Alface em tiras *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc, Caldo de Frango) *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Pepino picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame, Tomate e Pimentão (Pré/EE) *Arroz integral cozido Feijão cozido *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Abacaxi ^R	Melão	Frutas picadas (Banana ½ pc, Mamão ½ pc)	Melancia	Abacaxi
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne Moída refogada (Acém) *Macarrão integral ao molho branco com Couve (Amido, Leite ½ pc) Tomate picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída ao molho com Manjericão (Acém, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Pernil Suíno refogado Baião de Dois (*Arroz integral , Feijão) Acelga rasgada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) cozidas *Arroz integral cozido Tomate picado em rodela *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva + Banana	Galinhada (*Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Repolho verde ralado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de abacaxi, 1 pc de couve-flor, 1pc de batata doce, 1 pc de abóbora e 1 pc de brócolis para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 3: Sobradinho: acelga, alface, couve-flor, brócolis, pepino, tomate, cebolinha, coentro, hortelã, manjericão, pimentão e salsa. 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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

6ª Semana	Segunda-feira 02/09	Terça-feira 03/09	Quarta-feira 04/09	Quinta-feira 05/09	Sexta-feira 06/09
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Canjica (Leite) + Melão em fatias *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) + Banana *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Queijo mussarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Arroz integral cozido Couve-flor ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Batata doce com casca corada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém, Colorau ½ pc) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Acelga e Tomate picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas *Arroz integral cozido com Vagem Feijão cozido Salada de Repolho verde com Cenoura ralada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Tomate picado com Manjeriçao *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum 1 pc (Pré/EE) ao molho com Batata inglesa (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Feijão preto cozido Brócolis cozido a vapor *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Abacaxi ^R	Banana	Maçã	Mamão	Melão
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída cozida com Abóbora (Acém) *Arroz integral cozido com Brócolis *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Tutu de feijão (Farinha de mandioca) Alface em tiras *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada com Tomate (Acém) *Macarrão integral ao Alho e óleo e Açafrão *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva + Banana	Carne moída refogada (Acém) *Arroz integral cozido Purê de Abóbora *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Galinhada (*Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Repolho verde em tiras *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1pc de abacaxi, 1 pc de inhame, 1 pc de espinafre, e 1 pc de cenoura e 1pc de brócolis para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 3: Sobradinho: acelga, alface, brócolis, espinafre, tomate, vagem cebolinha, coentro, manjeriçao, pimentão e 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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

7ª Semana	Segunda-feira 09/09	Terça-feira 10/09	Quarta-feira 11/09	Quinta-feira 12/09	Sexta-feira 13/09
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Mingau (Leite, Amido) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	Frutas picadas (Maçã + Mamão) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc)	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Espinafre (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Inhame assado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Cenoura ralada e Tomate picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída cozida (Acém) *Arroz integral cozido Feijão preto cozido Chuchu com casca cozido a vapor Beterraba crua ralada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas *Arroz integral cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Arroz integral cozido Feijão cozido Batata doce cozida com casca Pepino em fatias *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Abacaxi ^R	Melão	Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	Maçã	Abacaxi
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém) *Arroz integral cozido com Brócolis Purê de Cenoura *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Canja (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Couve) *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Galinhada (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Feijão cozido Abóbora refogada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Arroz integral cozido Beterraba cozida *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva + Abacaxi	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho cremoso (Extrato de tomate, Amido) *Macarrão integral ao alho e óleo Repolho verde em tiras *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de melão, 1 pc de abóbora, 1 pc de repolho verde, 1 pc de cenoura e 1 pc de tomate para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 3: Sobradinho: pepino, tomate cebolinha, coentro, hortelã, pimentão e salsa.

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 – 04 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	1144,12	149,35	47%	49,01	15%
EF 01	6- 10 anos	1252,97	156,49	45%	58,65	17%	45,46	33%	16,00	
EF 02	11-15 anos	1349,73	165,07	44%	65,35	17%	48,88	33%	16,65	
EM	16-18 anos	1349,73	165,07	44%	65,35	17%	48,88	33%	16,65	
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	1018,24	146,28	52%	41,77	15%
EF 01	6- 10 anos	1109,90	153,02	50%	50,52	16%	35,39	29%	14,14	
EF 02	11-15 anos	1183,99	160,46	49%	55,90	17%	37,53	29%	14,70	
EM	16-18 anos	1183,99	160,46	49%	55,90	17%	37,53	29%	14,70	
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	1054,94	148,92	51%	44,46	15%
EF 01	6- 10 anos	1146,79	155,68	49%	53,72	17%	37,65	30%	14,86	
EF 02	11-15 anos	1212,88	161,22	48%	59,26	18%	39,68	29%	15,24	
EM	16-18 anos	1212,88	161,22	48%	59,26	18%	39,68	29%	15,24	
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	1003,84	148,47	53%	41,52	15%
EF 01	6- 10 anos	1097,00	155,21	51%	50,58	17%	32,89	27%	14,08	
EF 02	11-15 anos	1171,51	162,69	50%	56,04	17%	35,02	27%	14,65	
EM	16-18 anos	1171,51	162,69	50%	56,04	17%	35,02	27%	14,65	

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	1021,15	146,54	52%	43,00	15%	32,03	28%	12,16
	EF 01	6- 10 anos	1120,99	154,01	49%	52,05	17%	35,09	28%	12,82
	EF 02	11-15 anos	1092,10	146,75	48%	53,26	18%	34,09	28%	12,78
	EM	16-18 anos	1092,10	146,75	48%	53,26	18%	34,09	28%	12,78
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	1001,28	147,50	53%	41,37	15%	30,06	27%	12,45
	EF 01	6- 10 anos	1097,93	154,31	51%	50,40	17%	33,04	27%	13,08
	EF 02	11-15 anos	1175,39	161,79	50%	55,99	17%	35,36	27%	13,64
	EM	16-18 anos	1175,39	161,79	50%	55,99	17%	35,36	27%	13,64
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	937,75	134,58	52%	39,02	15%	29,49	28%	12,23
	EF 01	6- 10 anos	1022,25	139,70	49%	47,40	17%	32,17	28%	12,89
	EF 02	11-15 anos	1074,71	143,20	48%	52,08	17%	33,86	28%	13,19
	EM	16-18 anos	1074,71	143,20	48%	52,08	17%	33,86	28%	13,19

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 29/07 a 13/09

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, 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 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 das entregas.**
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovos de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.**
- **R: Atenção para as reservas de Queijo mussarela e Manteiga. O gênero poderá chegar 01 semana ou quinze dias antes do consumo, de acordo com o PDGP. Após aberto, o queijo tem validade de 15 dias.**
- 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.
- **Cardápios para alunos do Ensino Especial deverão ser adaptados conforme a realidade de cada escola. Os ajustes deverão ser feitos pelo Nutricionista da Regional.**
- 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.