

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

| 1ª Semana | Segunda-feira 16/09 | Terça-feira 17/09 | Quarta-feira 18/09 | Quinta-feira 19/09 | Sexta-feira 20/09 |
|---|---|---|--|---|---|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau) | Frutas picadas (Mamão+ Maçã) Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc *adicionar 1 col. 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) | Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos com Manteiga 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) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *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, Colorau e Salsa) *Arroz Integral cozido 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 desfiada (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 com Açafrão *Arroz Integral cozido Feijão cozido Inhame assado Repolho roxo em tiras *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva |
| LANCHE Horário: 14h e 14:30. | Melão ^R | Abacaxi | Banana | Frutas picadas *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos (Abacaxi ½ pc + Banana ½ pc) | Melão |
| JANTAR Horário: 15:30 e 16:30. | Sopade Carne moída com *Macarrão Integral e Legumes (*Macarrão Integral , Acém, Abóbora e Repolho verde) *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Galinhada (*Arroz Integral , Coxa e sobrecoxa de Frango) Feijão cozido Tomate em meia lua *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Açafrão) *Arroz Integral cozido com Brócolis Melão *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) *Arroz Integral cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) *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 Acelga em tiras *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva |

Observação: Reservar 1 pc banana, 1 pc de batata doce, 1 pc de pepino, 1 pc de repolho verde para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com ***PÃO INTEGRAL** 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 1: Brazlândia: acelga e alface americana (substituto: couve), brócolis (substituto: cenoura), couve-flor (substituto: couve), inhame (batata doce), espinafre. Ceilândia: repolho verde (substituto: abóbora), inhame (substituto: batata doce), alface, acelga, brócolis, coentro, salsa, cebolinha, couve-flor e repolho roxo. Taguatinga: cebolinha, coentro, alface, inhame, repolho roxo, cenoura. 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

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

| 2ª Semana | Segunda-feira 23/09 | Terça-feira 24/09 | Quarta-feira 25/09 | Quinta-feira 26/09 | Sexta-feira 27/09 |
|---|---|---|--|--|--|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos Leite com cacau em pó (Leite, Cacau) | Canjica (Leite, Canela) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc) *adicionar 1 col. 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 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) | *Pão Integral com Carne moída cozida (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Colorau *Arroz Integral cozido Batata doce corada Pepino com casca em cubos *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Carne moída cozida (Acém) *Macarrão Integral alho e óleo com Espinafre Feijão cozido Tomate picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Pernil Suíno refogado *Arroz Integral cozido Feijão cozido Inhame ao molho com Salsa (Extrato de tomate) 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 Manjericão *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) ao molho (Leite de coco, Pimentão) *Arroz Integral cozido com Brócolis Feijão preto cozido Batata inglesa corada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva |
| LANCHE Horário: 14h e 14:30. | Banana ^R | Melão | Abacaxi | Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos | Mamão |
| JANTAR Horário: 15:30 e 16:30. | *Macarrão Integral à bolonhesa (* Macarrão Integral , Carne moída, Polpa de tomate) Repolho verde ralado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Canja de Frango com Milho em pouch e Cenoura (* Arroz Integral , Coxa e sobrecoxa de Frango) *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Carne moída cozida (Acém) *Arroz Integral cozido Feijão cozido Repolho verde em tiras Banana *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Carne moída refogada (Acém, Colorau) *Arroz Integral cozido Brócolis ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Galinhada (* Arroz Integral , Coxa e sobrecoxa de Frango) Alface em tiras com Tomate em rodelas e Manjericão *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva |

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1 pc de repolho verde, 1 pc cenoura, 1 pc de abóbora para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com ***PÃO INTEGRAL** 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 1: Brazlândia: acelga e alface americana (substituto: couve), brócolis (substituto: cenoura), inhame (substituto: batata doce), espinafre. Ceilândia: repolho verde, inhame (substituto: batata doce), alface, brócolis, coentro, salsa, cebolinha, manjericão, espinafre, pimentão e vagem. Taguatinga: espinafre (substituto: couve), cebolinha, coentro, inhame, cenoura e vagem. 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

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

| 3ª Semana | Segunda-feira 30/09 | Terça-feira 01/10 | Quarta-feira 02/10 | Quinta-feira 03/10 | Sexta-feira 04/10 |
|--|---|---|---|--|--|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos com Manteiga ^R Leite | Canjica (Leite, Leite de coco, Canela) 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 com Hortelã (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) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho (Amido, Milho empouch, Colorau) *Arroz Integral cozido 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 em pouch (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) *Arroz Integral cozido Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva |
| LANCHE Horário: 14h e 14:30. | Banana ^R | Abacaxi | Banana assada com Canela | Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc) | Melão |
| JANTAR Horário: 15:30 e 16:30. | Escondidinho de Carne moída com Abóbora (Acém, Colorau) *Arroz Integral cozido *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Galinhada com Cenoura (*Arroz Integral, Coxa e sobrecoxa de Frango) *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Carne moída ao molho (Acém, Extrato de Tomate, Amido) *Arroz Integral cozido Salada de Repolho roxo ralado com Milho em pouch *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Sopa de *Macarrão Integral com Feijão e Carne moída (*Macarrão Integral, Feijão, Acém, Couve) *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Bobó de Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas com Abóbora *Arroz Integral cozido *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva |

Observação: Reservar 1 pc de abacaxi, 1 pc de abóbora, 1 pc de couve congelada, 1 pc de tomate e 1 pc de repolho verde para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com *PÃO INTEGRAL 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 1: Brazlândia: brócolis (substituto: cenoura), tomate. Ceilândia: cebolinha, coentro, pimentão, repolho roxo, hortelã, salsa. Taguatinga: cebolinha, coentro, cenoura, repolho roxo. 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

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

| 4ª Semana | Segunda-feira 07/10 | Terça-feira 08/10 | Quarta-feira 09/10 | Quinta-feira 10/10 | Sexta-feira 11/10 |
|---|--|--|---|---|--|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos Leite | Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc e Banana ½ pc) Leite em pó ½ PC *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos | *Pão Integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) | Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos 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: 11:30 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 | Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) *Arroz Integral cozido 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 Atum (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 | Carne moída refogada (Acém, Colorau) *Arroz Integral cozido Feijão cozido Chuchu refogado Beterraba crua ralada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva |
| LANCHE Horário: 14h e 14:30. | Abacaxi ^R | Melão | Banana | Banana | Abacaxi |
| JANTAR Horário: 15:30 e 16:30. | Carne moída refogada (Acém, Colorau) *Arroz Integral cozido Salada de Repolho verde com Tomate *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Canja (*Arroz Integral , Coxa e sobrecoxa de Frango, Milho em pouch, Couve) *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | *Macarrão Integral à bolonhesa (*Macarrão Integral , Acém moído ½ pc, Polpa de tomate) Batata doce com casca corada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Pernil Suíno refogado *Arroz Integral cozido Tutu de feijão (Farinha de mandioca) Salada de Pepino em rodelas com Hortelã Abacaxi *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém ½ pc) (Pré/EE) ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) *Arroz Integral cozido Abóbora refogada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva |

Observação: Reservar 1 pc de batata doce, 1 pc de pepino, 1 pc de repolho verde e 1 pc de beterraba para a próxima quarta-feira. Ofertar a preparação com ***PÃO INTEGRAL** 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 1: Brazlândia: repolho verde. Ceilândia: repolho verde, coentro, salsa, cebolinha e chuchu. Taguatinga: repolho verde (substituto: pepino), cebolinha, coentro, cenoura e chuchu. 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**

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

| 5ª Semana | Segunda-feira 14/10 | Terça-feira 15/10 | Quarta-feira 16/10 | Quinta-feira 17/10 | Sexta-feira 18/10 |
|--|------------------------|-------------------------|--|--|---|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | RECESSO ESCOLAR | DIA DO PROFESSOR | Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos Leite | Mingau (Leite, Amido, Canela) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos | Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos com Manteiga Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30 | | | Galinhada com Milho em pouch (*Arroz Integral, Coxa e sobrecoxa de Frango) Batata doce assada Pepino em rodela *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas *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 ao molho (EF/EM)(Extrato de tomate) ou Carne Moída ao molho(Pré/EE) (Acém, Extrato de tomate) *Arroz Integral cozido Feijão preto cozido Purê de Abóbora Repolho verde ralado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva |
| LANCHE Horário: 14h e 14:30. | | | Cuscuz com Manteiga ^R Leite | Melão | Frutas picadas com Canela (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc) |
| JANTAR Horário: 15:30 e 16:30. | | | Carne moída refogada (Acém) *Macarrão Integral ao molho (Polpa de tomate) Beterraba cozida Repolho verde ralado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém) *Arroz Integral cozido | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho em pouch *Arroz Integral cozido com Cenoura Couve refogada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva |

Observação: Reservar 1 pc de Maçã, 1 pc de cenoura, 1 pc de chuchu e 1 pc de repolho roxo para a próxima segunda-feira. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 1: Ceilândia: coentro, salsa, cebolinha, repolho roxo e chuchu. Taguatinga: repolho roxo, cenoura e chuchu. 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

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

| 6ª Semana | Segunda-feira 21/10 | Terça-feira 22/10 | Quarta-feira 23/10 | Quinta-feira 24/10 | Sexta-feira 25/10 |
|---|---|--|--|--|--|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos com Manteiga^R Leite | Canjica (Leite, Canela) Frutas picadas (Mamão ½ pc +Banana ½ pc) | *Pão Integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas picadas *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos (Mamão ½ pc +Banana ½ pc) | Cuscuz com Carne moída refogada (Acém) 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 |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango ^R refogadas com Colorau *Arroz Integral cozido Chuchu e Cenoura cozidos avapor *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 rodela *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (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) *Arroz Integral cozido Feijão cozido Cenoura crua ralada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva |
| LANCHE Horário: 14h e 14:30. | Maçã ^R | Melancia | Melão | Maçã | Abacaxi |
| JANTAR Horário: 15:30 e 16:30. | Carne moída ao molho (Acém, Amido, Colorau) *Arroz Integral cozido Repolho roxo refogado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas *Arroz Integral cozido Abóbora cozida *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Carne moída cozida (Acém) *Arroz Integral cozido Feijão preto cozido Repolho verde ralado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Carne moída refogada (Acém) *Macarrão Integral ao molho (Polpa de tomate, Manjericão) Batata doce corada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Canja com Couve (*Arroz Integral , Coxa e sobrecoxa de Frango) Banana *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva |

Reservar 1pc de melancia, 1 pc de cenoura e 1 pc de repolho roxo, 1 pc de pepino e 1 pc de cenoura para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com ***PÃO INTEGRAL** 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 1: Ceilândia: repolho roxo, coentro, salsa, cebolinha, manjericão, pimentão, hortelã e chuchu. Taguatinga: manjericão, cebolinha, coentro, chuchu, cenoura e repolho roxo. 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**

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

| 7ª Semana | Segunda-feira 28/10 | Terça-feira 29/10 | Quarta-feira 30/10 | Quinta-feira 31/10 | Sexta-feira 01/11 |
|---|---|--|---|--|---|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos Leite | Frutas picadas (Mamão, Banana ½ pc, Abacaxi ½ pc) Leite em pó ½ pc *adicionar 1 col. 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) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Coxa e sobrecoxade Frangorefogadas *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) *Arroz Integral cozido Feijão cozido Batata doce corada Pepino em rodela *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | *Arroz Integral com Pernil suíno refogado e Cenoura (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 (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 |
| LANCHE Horário: 14h e 14:30. | Melancia ^R | Maçã | Banana | Mamão | Frutas picadas *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos (Melão ½ pc + Abacaxi ½ pc) |
| JANTAR Horário: 15:30 e 16:30. | Carne moída refogada com Cenoura (Acém) *Macarrão Integral ao molho (Extrato de tomate) Pepino em rodela *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) *Arroz Integral cozido Feijão cozido Beterraba cozida *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Bobó de Filé de Tilápia ^R (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) com Abóbora *Arroz Integral cozido Repolho verde picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Carne moída refogada (Acém) *Arroz Integral cozido Creme de milho (Milho cozido, Amido, Leite ½ pc) Pepino em rodela *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva | Galinhada com Cenoura (*Arroz Integral , Coxa e sobrecoxa de Frango) *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva |

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1 pc de abóbora, 1 pc de couve congelada para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com ***PÃO INTEGRAL** 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 1: Ceilândia: coentro, salsa, cebolinha, manjeriço e chuchu. Taguatinga: manjeriço, cebolinha, coentro, chuchu e cenoura. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

| 1ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato (55% do VET) | | Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 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 | 908,23 | 130,41 | 52% | 42,05 | 17% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 994,39 | 135,14 | 49% | 50,98 | 18% | 26,87 | 24% | 15,89 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 1077,10 | 143,50 | 48% | 57,01 | 19% | 28,80 | 24% | 17,33 | |
| EM | 16-18 anos | 1077,10 | 143,50 | 48% | 57,01 | 19% | 28,80 | 24% | 17,33 | |
| 2ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato (55% do VET) | | Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; a 15% do VET ≥ 16 anos) | | Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos) | | Fibras (14g/1000kcal) |
| | | | | g | % | g | % | g | % | g |
| | | | | PE | 4- 5 anos | 934,98 | 140,30 | 54% | 42,31 | 16% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 1032,37 | 147,44 | 51% | 51,42 | 18% | 25,80 | 22% | 16,51 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 1129,67 | 159,09 | 51% | 57,64 | 18% | 27,85 | 22% | 18,17 | |
| EM | 16-18 anos | 1129,67 | 159,09 | 51% | 57,64 | 18% | 27,85 | 22% | 18,17 | |
| 3ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato (55% do VET) | | Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 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 | 938,72 | 138,18 | 53% | 41,73 | 16% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 1027,45 | 143,78 | 50% | 50,78 | 18% | 27,70 | 24% | 16,48 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 1111,56 | 153,91 | 50% | 56,52 | 18% | 29,15 | 24% | 18,05 | |
| EM | 16-18 anos | 1111,56 | 153,91 | 50% | 56,52 | 18% | 29,15 | 24% | 18,05 | |
| 4ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato (55% do VET) | | Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 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 | 937,27 | 141,89 | 55% | 42,46 | 16% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 1025,83 | 148,16 | 52% | 51,65 | 18% | 26,19 | 23% | 16,60 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 1106,86 | 158,06 | 51% | 57,40 | 19% | 27,48 | 22% | 18,13 | |
| EM | 16-18 anos | 1106,86 | 158,06 | 51% | 57,40 | 19% | 27,48 | 22% | 18,13 | |

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 | 989,04 | 140,87 | 51% | 39,84 | 15% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 1077,59 | 147,16 | 49% | 48,00 | 16% | 32,60 | 27% | 14,07 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 1179,50 | 161,32 | 49% | 53,99 | 16% | 34,43 | 26% | 15,59 | |
| EM | 16-18 anos | 1179,50 | 161,32 | 49% | 53,99 | 16% | 34,43 | 26% | 15,59 | |
| 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 | 960,58 | 140,32 | 53% | 41,72 | 16% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 1048,64 | 145,93 | 50% | 50,58 | 17% | 29,90 | 26% | 16,46 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 1133,13 | 156,07 | 50% | 56,57 | 18% | 31,67 | 25% | 18,03 | |
| EM | 16-18 anos | 1133,13 | 156,07 | 50% | 56,57 | 18% | 31,67 | 25% | 18,03 | |
| 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 | 908,49 | 133,12 | 53% | 41,82 | 17% |
| EF 01 | 6- 10 anos | 1002,42 | 139,67 | 50% | 51,11 | 18% | 26,31 | 24% | 16,15 | |
| EF 02 | 11-15 anos | 1087,39 | 149,71 | 50% | 57,27 | 19% | 28,10 | 23% | 17,76 | |
| EM | 16-18 anos | 1087,39 | 149,71 | 50% | 57,27 | 19% | 28,10 | 23% | 17,76 | |

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

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 16/09 a 01/11

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 02/12

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

OBSERVAÇÕES GERAIS

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Percíveis) 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 *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos**. E para frango/carne/ovo/pernil *in natura* como acompanhamento para o **Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos** ou ***Pão Integral** utilizar ½ pc de sal e **1pc 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.**
- **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.
- **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.**
- 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.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913