

**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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos</b> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau)	Frutas picadas (Mamão+ Maçã) Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos</b>	<b>*Pão Integral</b> com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos</b> com Manteiga Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc)	<b>*Pão Integral</b> com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas <b>*Macarrão Integral</b> ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Cenoura cozida Tomate em rodela <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada (Acém, Colorau e Salsa) <b>*Arroz Integral</b> cozido Feijão cozido Couve-flor a vapor Tomate picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	<b>*Arroz Integral</b> com Pernil Suíno refogado Feijão preto cozido Beterraba cozida Alface picada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango desfiada (Pré/EE) ao molho (Leite de coco) <b>*Arroz Integral</b> cozido Feijão cozido Purê de abóbora Brócolis cozido a vapor <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas com Açafrão <b>*Arroz Integral</b> cozido Feijão cozido Inhame assado Repolho roxo em tiras <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Melão <sup>R</sup>	Abacaxi	Banana	Frutas picadas <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos</b> (Abacaxi ½ pc + Banana ½ pc)	Melão
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Sopade Carne moída com <b>*Macarrão Integral</b> e Legumes ( <b>*Macarrão Integral</b> , Acém, Abóbora e Repolho verde) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Galinhada ( <b>*Arroz Integral</b> , Coxa e sobrecoxa de Frango) Feijão cozido Tomate em meia lua <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Açafrão) <b>*Arroz Integral</b> cozido com Brócolis Melão <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) <b>*Arroz Integral</b> cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) com Abóbora <b>*Arroz Integral</b> cozido Acelga em tiras <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>

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

**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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos</b> com Manteiga <sup>R</sup> Leite	Canjica (Leite, Leite de coco, Canela) Frutas picadas (Mamão ½ pc +Melão ½ pc)	<b>*Pão Integral</b> 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	<b>*Pão Integral</b> com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho (Amido, Milho empouch, Colorau) <b>*Arroz Integral</b> cozido Cenoura cozida a vapor Repolho verde picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Feijoada (Pernil suíno refogado, Feijão preto cozido) <b>*Arroz Integral</b> cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Salada de Tomate picado com Cebola <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas <b>*Macarrão Integral</b> cozido com Cenoura ralada Feijão cozido Batata doce com casca cozida a vapor <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum em pouch (Pré/EE) com Abóbora <b>*Arroz Integral</b> cozido Feijão cozido Pepino com casca em fatias <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída cozida (Acém) <b>*Arroz Integral</b> cozido Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verdealado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Banana <sup>R</sup>	Abacaxi	Banana assada com Canela	Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	Melão
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Escondidinho de Carne moída com Abóbora (Acém, Colorau) <b>*Arroz Integral</b> cozido <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Galinhada com Cenoura ( <b>*Arroz Integral</b> , Coxa e sobrecoxa de Frango) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de Tomate, Amido) <b>*Arroz Integral</b> cozido Salada de Repolho roxo ralado com Milho em pouch <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Sopa de <b>*Macarrão Integral</b> com Feijão e Carne moída ( <b>*Macarrão Integral</b> , Feijão, Acém, Couve) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Bobó de Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas com Abóbora <b>*Arroz Integral</b> cozido <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>

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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos</b> Leite	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc e Banana ½ pc) Leite em pó ½ PC <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos</b>	<b>*Pão Integral</b> com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Melão	<b>*Pão Integral</b> com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas <b>*Arroz Integral</b> cozido Polenta com Couve (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Abóbora refogada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) <b>*Arroz Integral</b> cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde picado com Cenoura crua ralada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) ao molho (Tomate, Pimentão e Leite de coco) <b>*Arroz Integral</b> cozido Feijão preto cozido Pirão de peixe (Caldo de Peixe, Farinha de mandioca) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa <b>*Macarrão Integral</b> ao alho e óleo com Couve Feijão cozido <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada (Acém, Colorau) <b>*Arroz Integral</b> cozido Feijão cozido Chuchu refogado Beterraba crua ralada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Abacaxi <sup>R</sup>	Melão	Banana	Banana	Abacaxi
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém, Colorau) <b>*Arroz Integral</b> cozido Salada de Repolho verde com Tomate <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Canja ( <b>*Arroz Integral</b> , Coxa e sobrecoxa de Frango, Milho em pouch, Couve) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	<b>*Macarrão Integral</b> à bolonhesa ( <b>*Macarrão Integral</b> , Acém moído ½ pc, Polpa de tomate) Batata doce com casca corada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Pernil Suíno refogado <b>*Arroz Integral</b> cozido Tutu de feijão (Farinha de mandioca) Salada de Pepino em rodelas com Hortelã Abacaxi <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém ½ pc) (Pré/EE) ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) <b>*Arroz Integral</b> cozido Abóbora refogada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>

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.

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

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

**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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>DIA DO PROFESSOR</b>	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)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30			Galinhada com Milho em pouch (*Arroz Integral, Coxa e sobrecosta de Frango) Batata doce assada Pepino em rodelas *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecosta 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
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.			Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> Leite	Melão	Frutas picadas com Canela (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)
<b>JANTAR</b> 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 sobrecosta 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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos</b> com Manteiga <sup>R</sup> Leite	Canjica (Leite, Canela) Frutas picadas (Mamão ½ pc +Banana ½ pc)	<b>*Pão Integral</b> com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas picadas <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos</b> (Mamão ½ pc +Banana ½ pc)	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc)	<b>*Pão Integral</b> com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc) Melão picado
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> refogadas com Colorau <b>*Arroz Integral</b> cozido Chuchu e Cenoura cozidos avapor <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Feijoada (Pernil Suíno <sup>R</sup> refogado, Feijão preto cozido) <b>*Arroz Integral</b> cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	<b>*Macarrão Integral</b> com Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba cozida Pepino em rodela <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) com Abóbora <b>*Arroz Integral</b> cozido Feijão cozido Chuchu refogado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída cozida com Batata inglesa (Acém) <b>*Arroz Integral</b> cozido Feijão cozido Cenoura crua ralada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Maçã <sup>R</sup>	Melancia	Melão	Maçã	Abacaxi
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída ao molho (Acém, Amido, Colorau) <b>*Arroz Integral</b> cozido Repolho roxo refogado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas <b>*Arroz Integral</b> cozido Abóbora cozida <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída cozida (Acém) <b>*Arroz Integral</b> cozido Feijão preto cozido Repolho verde ralado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada (Acém) <b>*Macarrão Integral</b> ao molho (Polpa de tomate, Manjericão) Batata doce corada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Canja com Couve ( <b>*Arroz Integral</b> , Coxa e sobrecoxa de Frango) Banana <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>

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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos</b> Leite	Frutas picadas (Mamão, Banana ½ pc, Abacaxi ½ pc) Leite em pó ½ pc <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos</b>	<b>*Pão Integral</b> 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)	<b>*Pão Integral</b> com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxade Frangorefogadas <b>*Arroz Integral</b> cozido com Cenoura Creme de Milho (Amido, Leite ½ pc Milho cozido em pouch) Repolho roxo ralado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada (Acém) <b>*Arroz Integral</b> cozido Feijão cozido Batata doce corada Pepino em rodela <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	<b>*Arroz Integral</b> com Pernil suíno refogado e Cenoura (Colorau) Feijão cozido Repolho verde ralado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc) <b>*Arroz Integral</b> cozido Feijão preto cozido Abóbora refogada Couve picada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída (Acém) <b>*Macarrão Integral</b> ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Chuchu cozido a vapor Beterraba ralada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Melancia <sup>R</sup>	Maçã	Banana	Mamão	Frutas picadas <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos</b> (Melão ½ pc + Abacaxi ½ pc)
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada com Cenoura (Acém) <b>*Macarrão Integral</b> ao molho (Extrato de tomate) Pepino em rodela <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) <b>*Arroz Integral</b> cozido Feijão cozido Beterraba cozida <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Bobó de Filé de Tilápia <sup>R</sup> (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) com Abóbora <b>*Arroz Integral</b> cozido Repolho verde picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada (Acém) <b>*Arroz Integral</b> cozido Creme de milho (Milho cozido, Amido, Leite ½ pc) Pepino em rodela <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Galinhada com Cenoura ( <b>*Arroz Integral</b> , Coxa e sobrecoxa de Frango) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>

**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