

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

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

1ª Semana	Segunda-feira 04/11	Terça-feira 05/11	Quarta-feira 06/11	Quinta-feira 07/11	Sexta-feira 08/11
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Canjica (Leite, Canela) Maçã *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 com Carne moída (Acém ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Mamão (Leite, Fruta ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Arroz integral cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada com Milho cozido em pouch (Acém, Colorau) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Purê de Batata inglesa Cenoura crua ralada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral ao molho (Polpa de tomate) Feijão carioca cozido Chuchu e Batata doce cozidos a vapor *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva Goiaba 2pc	Galinhada com Cenoura (*Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão carioca cozido Repolho verde picado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Beterraba cozida Couve refogada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Banana	Abacaxi	Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Banana	Abacaxi
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém, Colorau) *Arroz integral cozido Beterraba cozida Pepino em rodelas *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Arroz integral cozido Tutu de feijão (Farinha de mandioca) Repolho roxo ralado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída refogada (Acém) (Pré/EE) com Abóbora *Arroz integral cozido *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Arroz integral cozido Pepino com casca em cubos *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva Frutas picadas (Goiaba + Melão ½ pc)	Sopa de *Macarrão integral com Carne moída e Cenoura (Acém, Extrato de tomate) *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1pc de abóbora, 1 pc de pepino, 1pc de beterraba e 1 pc de couve refrigerada para a próxima segunda-feira. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

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

2ª Semana	Segunda-feira 11/11	Terça-feira 12/11	Quarta-feira 13/11	Quinta-feira 14/11	Sexta-feira 15/11
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi + Banana ½ pc + Goiaba) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc,)	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas *Macarrão integral ao alho e óleo Purê de Abóbora Pepino com casca em cubos *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída cozida com Abobrinha (Acém) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Salada de Repolho roxo picado com Salsa *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) ao molho (Pimentão, Leite de coco) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Couve refogada Beterraba crua ralada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Feijão cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Pepino em rodelas *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Banana	Maçã	Melão	Banana	
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada com Milho cozido em pouch (Acém) *Arroz integral cozido com Couve Beterraba cozida *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada com Cenoura (Acém) *Macarrão integral ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Galinhada (*Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Repolho verde ralado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) Baião de Dois (*Arroz integral e Feijão) Beterraba cozida *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Goiaba)	

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1 pc de abóbora, 1 pc de chuchu e 1 pc de couve refrigerada para a próxima segunda-feira.

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

Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

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

3ª Semana	Segunda-feira 18/11	Terça-feira 19/11	Quarta-feira 20/11	Quinta-feira 21/11	Sexta-feira 22/11
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Canjica (Leite, Canela) Abacaxi *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	FERIADO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA)	Cuscuz com Queijo Muçarela *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau) Vitamina de Mamão (Leite, Fruta ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) *Arroz integral cozido Abóbora e Chuchu com casca cozidas a vapor *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Escondidinho de Carne moída com Batata doce (Acém) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Couve refogada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva Goiaba 2 pc		Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão carioca cozido Cenoura cozida a vapor Pepino com casca em cubos *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) assado ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) refogada *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Salada de Repolho roxo ralado com Milho cozido em pouch *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Banana	Maçã		Mamão	Melão
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) *Macarrão integral refogado com Cenoura *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva		Galinhada com Couve (*Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango) Feijão carioca cozido *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém) *Arroz integral cozido *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Goiaba)

Observação: Reservar 1 pc de maçã, 1 pc de beterraba, 1 pc de chuchu, 1 pc de repolho roxo para a próxima segunda-feira. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

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

4ª Semana	Segunda-feira 25/11	Terça-feira 26/11	Quarta-feira 27/11	Quinta-feira 28/11	Sexta-feira 29/11
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Banana ½ pc + Maçã ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Melancia	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz com Queijo Muçarela ^R *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Suco de Abacaxi (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 cozidas (Açafrão) *Arroz integral cozido Polenta (Caldo de frango, Fubá ½ pc) Chuchu com casca cozido a vapor Beterraba crua ralada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão carioca cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Pepino em rodelas *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída cozida com Chuchu (Acém) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Beterraba crua ralada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) assado com Batata inglesa ou Carne moída cozida com Purê de Batata inglesa (Acém) (Pré/EE) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Couve refogada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Maçã	Abacaxi	Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Melancia	Abacaxi
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada com Milho cozido em pouch (Acém) *Arroz integral cozido Repolho roxo picado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa assadas com Batata doce *Arroz integral cozido *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) ao molho (Polpa de tomate, Leite de coco) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Repolho verde picado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) *Arroz integral cozido Abóbora cozida Banana *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém, Colorau) *Macarrão integral ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Pepino com casca em cubos *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1pc de beterraba, 1 pc de repolho verde, 1 pc de couve refrigerada e 1 pc de cenoura para a próxima segunda-feira.
As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.
Cardápio sujeito a alterações.

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

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

5ª Semana	Segunda-feira 02/12	Terça-feira 03/12	Quarta-feira 04/12	Quinta-feira 05/12	Sexta-feira 06/12
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Canjica (Leite, Leite de coco) Mamão *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 com Queijo Muçarela *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc,)	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Mamão (Leite, Fruta ½ pc,)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Galinhada com Milho cozido em pouch (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango) Beterraba cozida Repolho verde ralado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia ^R (EF/EM) assado ou Carne moída refogada (Acém) (Pré/EE) Baião de Dois (*Arroz integral e Feijão carioca) Purê de Abóbora Pepino com casca em cubos *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Cenoura crua ralada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva Goiaba 2pc	*Arroz integral com Pernil Suíno refogado e desfiado (Colorau) Feijão carioca cozido Cenoura cozida em rodela Beterraba crua ralada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Macarrão integral ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Feijão carioca cozido Chuchu e Batata doce com casca cozidos a vapor *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Banana	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Mamão	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Goiaba)	Melão
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém, Colorau) *Arroz integral cozido com Couve Cenoura crua ralada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída (Acém, Polpa de tomate) *Arroz integral cozido Repolho verde picado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva Maçã	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Arroz integral cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Escondidinho de Carne moída com Batata doce (Acém) *Arroz integral cozido *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral ao alho e óleo Purê de Abóbora com Leite de coco *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de maçã, 1 pc de abóbora, 1 pc de repolho verde, 1 pc de beterraba e 1 pc de pepino para a próxima segunda-feira.
As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.
Cardápio sujeito a alterações.

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

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

6ª Semana	Segunda-feira 09/12	Terça-feira 10/12	Quarta-feira 11/12	Quinta-feira 12/12	Sexta-feira 13/12
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Banana + Mamão) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Pernil Suíno ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc)	Cuscuz com Queijo Muçarela ^R *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	*Pão integral com Pernil Suíno ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Abóbora cozida Repolho verde ralado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada com Cenoura (Acém) *Arroz integral cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Couve refogada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Escondidinho de Carne moída com Batata doce cozida (Acém) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Cenoura crua ralada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Polenta (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Beterraba crua ralada Pepino em rodela *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Purê de Abóbora com Leite de coco Repolho verde picado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Maçã	Abacaxi	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)	Mamão	Abacaxi
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém, Colorau) *Arroz integral cozido Beterraba cozida Pepino com casca em cubos *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Abóbora com casca cozida *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Galinhada com Milho cozido em pouch (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango) Repolho verde ralado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada com Cenoura (Acém) *Arroz integral cozido *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva Banana	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Beterraba cozida *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva

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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

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

7ª Semana Cardápio proposto	Segunda-feira 16/12	Terça-feira 17/12	Quarta-feira 18/12	Quinta-feira 19/12	
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Mingau (Amido, Leite, Canela) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	<p>Com o intuito de adequar os estoques das Unidades Escolares, a fim de evitar o acúmulo de gêneros alimentícios, assim como possíveis perdas em virtude do término do 2º semestre letivo; início das férias escolares; ocorrência das provas de final de bimestre, bem como diminuição significativa da frequência dos estudantes. Ante o exposto, solicitamos às Unidades Escolares junto ao Quadro Técnico de Nutricionistas lotado nas Regionais de Ensino, que adaptem os cardápios nesse período conforme disponibilidade de gêneros em estoque.</p> <p>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).</p>
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne disponível em estoque *Arroz integral cozido Milho cozido em pouch Hortaliça *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne disponível em estoque ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão cozido Hortaliça *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne disponível em estoque *Arroz integral cozido Feijão cozido Hortaliça *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne disponível em estoque *Macarrão integral ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Hortaliça *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne disponível em estoque *Macarrão integral ao molho (Polpa de tomate) Hortaliça *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne disponível em estoque Baião de Dois (* Arroz integral e Feijão cozidos) Hortaliça *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne disponível em estoque com Milho cozido em pouch *Arroz integral cozido Hortaliça *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne disponível em estoque *Arroz integral cozido Hortaliça *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	

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	979,32	141,99	52%	41,71	15%
	EF 01	6- 10 anos	1094,62	155,10	51%	51,75	17%	32,51	27%	13,55
	EF 02	11-15 anos	1186,72	168,88	51%	57,40	17%	33,77	26%	14,24
	EM	16-18 anos	1186,72	168,88	51%	57,40	17%	33,77	26%	14,24
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	944,97	135,28	52%	40,14	15%
	EF 01	6- 10 anos	1056,71	147,81	50%	49,60	17%	32,79	28%	12,50
	EF 02	11-15 anos	1146,42	160,87	51%	54,79	17%	33,75	26%	13,17
	EM	16-18 anos	1146,42	160,87	51%	54,79	17%	33,75	26%	13,17
3ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 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	1015,95	140,15	50%	41,34	15%
	EF 01	6- 10 anos	1130,50	152,53	49%	50,85	16%	38,12	30%	15,24
	EF 02	11-15 anos	1241,71	168,47	49%	57,24	17%	40,19	29%	16,49
	EM	16-18 anos	1241,71	168,47	49%	57,24	17%	40,19	29%	16,49
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	941,50	131,41	50%	40,22	15%
	EF 01	6- 10 anos	1045,00	141,65	49%	49,69	17%	33,79	29%	12,56
	EF 02	11-15 anos	1141,98	154,76	49%	55,76	18%	35,32	28%	13,81
	EM	16-18 anos	1141,98	154,76	49%	55,76	18%	35,32	28%	13,81

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	1008,89	141,07	50%	41,18	15%	34,38	31%	13,81
	EF 01	6- 10 anos	1126,99	153,68	49%	50,87	16%	37,04	30%	14,59
	EF 02	11-15 anos	1088,11	151,50	50%	51,03	17%	32,70	27%	14,41
	EM	16-18 anos	1088,11	151,50	50%	51,03	17%	32,70	27%	14,41
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	953,77	133,72	50%	40,21	15%	31,80	30%	10,56
	EF 01	6- 10 anos	1067,73	145,96	49%	49,96	17%	34,25	29%	11,25
	EF 02	11-15 anos	1146,63	157,02	49%	54,93	17%	35,08	28%	11,82
	EM	16-18 anos	1146,63	157,02	49%	54,93	17%	35,08	28%	11,82
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	929,27	130,98	51%	40,44	16%	31,26	30%	8,83
	EF 01	6- 10 anos	1008,19	144,44	52%	45,04	16%	31,81	28%	9,63
	EF 02	11-15 anos	1104,33	160,28	52%	50,69	17%	32,75	27%	10,47
	EM	16-18 anos	1104,33	160,28	52%	50,69	17%	32,75	27%	10,47

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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 04/11/2024 a 19/12/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 28/02/2025

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. E para frango/carne/ovo/pernil *in natura* como acompanhamento para o cuscuz ou ***Pão integral utilizar ½ pc de sal e 1pc de óleo.**
- **Utilizar 2 pc de óleo nas refeições salgadas.**
- **Amido:** Amido de milho
- **Atentar-se às entregas das Proteínas. Elas chegarão uma semana antes do consumo. Por esse motivo, o ovo deverá ser armazenado sob refrigeração até o efetivo consumo e as outras carnes deverão ser armazenadas sob congelamento.**
- **Armazenar as reservas de carnes, queijo e manteiga conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovos, ou Queijo e Manteiga de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.**
- **Quando Frutas e Hortaliças estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior.** Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo, será necessário higienizar, identificar e congelar ou resfriar para a semana seguinte.
- **Caso a unidade escolar tenha Cacau e Atum em pouch em estoque, deverá inserir no cardápio, evitando o armazenamento prolongado ou vencimento do gênero em estoque.**
- **Na impossibilidade de realizar algum tipo de preparação proposta no cardápio, seja por falta de equipamentos e utensílios, ou por qualquer outro impedimento, a alteração no cardápio deverá ser adaptada com os ingredientes disponibilizados para o dia de acordo com a realidade de cada escola.**
- **Cardápios para alunos do Ensino Especial deverão ser adaptados conforme a realidade de cada escola. Os ajustes deverão ser feitos pelo Nutricionista da Regional.**
- Para sugestões de novas preparações que tenham boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar à Gerência Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar, a fim de avaliação e inclusão nos próximos cardápios.
- As sugestões de receitas compõem o arquivo Caderno de Receitas atualizado e encaminhado a cada Distribuição.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913