

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

1ª Semana	Segunda-feira 27/05	Terça-feira 28/05	Quarta-feira 29/05	Quinta-feira 30/05	Sexta-feira 31/05
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Ovos mexidos *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc.)	*Biscoito integral Suco de Maracujá (Fruta) + Banana adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	Cuscuz com Ovos mexidos *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Suco de Maracujá (Fruta)	FERIADO (CORPUS CHRISTI)	DIA LETIVO MÓVEL
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Macarrão integral ao alho óleo Abóbora refogada Pepino fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Macarronada com Carne moída *Macarrão integral , Acém, Colorau Feijão cozido Couve refogada Tomate picado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum pouch (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) Arroz integral* Feijão cozido Pirão (Farinha de mandioca) Inhame corado Repolho verde cru picado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva		
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	*Biscoito integral + Banana ^(R) adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	Maçã	Melão fatiado		
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Ovos mexidos *Macarrão integral refogado com Açafrão Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Repolho roxo cru picado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Omelete de forno (Amido) Sopa (* Macarrão integral , Feijão, Couve) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Abacaxi fatiado	*Macarrão integral com Carne moída (Acém, Extrato de tomate) Repolho verde cru picado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva		

Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Melão, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Cenoura, 1pc de Beterraba e 1 pc de Pepino refrigerado para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: cebolinha, coentro, salsa, repolho, couve, pepino, banana prata (substituto: melão), maracujá (substituto: abacaxi ½ pc). Recanto das Emas: banana prata (substituto: melão). As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

2ª Semana	Segunda-feira 03/06	Terça-feira 04/06	Quarta-feira 05/06	Quinta-feira 06/06	Sexta-feira 07/06
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 Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc)	*Biscoito integral Suco de Maracujá (Fruta) + Banana	*Pão integral com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Melão (Fruta ½ pc,)	Cuscuz com Ovos mexidos adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Limão, talos da Couve,)	*Pão integral com Ovos mexidos Suco de Maracujá (Fruta)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Sopa (*Macarrão integral, Acém moído, Cenoura, Batata doce, Colorau) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Macarrão integral , refogado com Espinafre e Açafrão Feijão cozido Tomate fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas (Limão) *Macarrão integral , ao molho com Manjericão (Extrato de Tomate) Feijão cozido Couve refogada Pepino fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	*Macarrão integral , com Pernil Suíno desfiado, Brócolis e Cenoura Feijão cozido *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Tangerina	Carne moída refogada com Abóbora (Pimentão) *Arroz integral Feijão cozido Alface picada com Limão *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Melão fatiado ^(R)	Tangerina	Banana adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	Melancia fatiada	Banana adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Açafrão) *Macarrão integral ao alho e óleo Beterraba refogada Pepino com casca fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Omelete de forno (Amido) *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Beterraba crua ralada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assada com Batata doce *Macarrão integral ao alho e óleo com Colorau *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Sopa (*Macarrão integral, Feijão, Pernil Suíno, Acelga, Tomate) Banana *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Açafrão, Pimentão) *Macarrão integral ao alho e óleo Couve refogada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Batata inglesa, 1 pc de Repolho verde refrigerado, 1pc de Abóbora e 1 pc de Pepino refrigerado para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: cebolinha, coentro, salsa, banana prata (substituto: 2 pc melão e 2 pc abacaxi), maracujá (substituto: abacaxi ½ pc), acelga, alface, couve, repolho, pepino, pimentão, hortelã, manjericão e espinafre. Recanto das Emas: banana prata (substituto: 2 pc melão e 2 pc abacaxi). As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

3ª Semana	Segunda-feira 10/06	Terça-feira 11/06	Quarta-feira 12/06	Quinta-feira 13/06	Sexta-feira 14/06
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 Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate + Banana) + Cacau em pó ½ pc *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	Pão com Ovos mexidos Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Limão, talos da Couve)	Cuscuz *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Omelete de forno *Macarrão integral refogado com Colorau Batata inglesa corada Repolho verde em tiras *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) *Macarrão integral ao alho óleo Feijão cozido Couve refogada Tomate fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau, Pimentão, Amido) *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Cenoura ralada refogada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora (Limão) (EF/EM) ou Bobó de Coxa e sobrecoxa de Frango desossada (Pré/EE) *Arroz integral com Brócolis Feijão cozido *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Ovos mexidos *Macarrão integral refogado com Espinafre e Açafrão Feijão cozido Repolho verde em tiras Beterraba cozida *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	*Biscoito integral	Melancia fatiada	Mamão	Banana *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	Tangerina
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora *Macarrão integral refogado com Colorau Pepino com casca fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Omelete de forno *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Couve refogada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Ovos mexidos *Macarrão integral ao alho e óleo e Brócolis Feijão cozido *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa assada *Macarrão integral ao alho e óleo com Açafrão Alface crua picada temperada com Limão *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Tangerina	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum pouch (Pré/EE) cozido com Cenoura *Macarrão integral ao alho e óleo *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Maçã, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Acelga refrigerada, 1pc de Tomate e 1 pc de Repolho verde refrigerados para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: cebolinha, coentro, salsa, abacate (substituto: banana nanica), maracujá (substituto: abacaxi ½ pc), pimentão, acelga, alface, repolho, couve, espinafre e hortelã.** As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

4ª Semana	Segunda-feira 17/06	Terça-feira 18/06	Quarta-feira 19/06	Quinta-feira 20/06	Sexta-feira 21/06
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 Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc)	*Biscoito integral Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Banana	Pão com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Tangerina (Fruta ½ pc)	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Tangerina (Fruta ½ pc)	Pão com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Sopa *Macarrão integral, Pernil Suíno cozido e desfiado, Batata doce, Acelga, Colorau) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Amido, Colorau) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão cozido com Abóbora Repolho roxo cru picado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Macarrão integral ao alho e óleo com Açafrão Feijão tropeiro (Couve, Farinha de mandioca) Cenoura crua ralada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	*Macarrão integral com Coxa e sobrecoxa de Frango e Manjeriço (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Alface picada e Pepino com casca em fatias temperada com Limão *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) assadas com Batata inglesa *Arroz integral com Brócolis Feijão cozido *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Maçã ^(R)	Melão fatiado	Banana *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	Mamão fatiado	Banana *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	*Macarrão integral com Coxa e sobrecoxa de Frango (Açafrão) Salada de Repolho verde cru picado com Tomate *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	*Macarrão integral com Pernil Suíno desfiado Salada de Acelga crua picada e Tomate fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau, Pimentão) *Macarrão integral ao alho e óleo Batata doce corada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pernil Suíno (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) *Macarrão integral com Açafrão Farofa de Couve (Farinha de mandioca) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Banana	*Macarrão integral com Coxa e sobrecoxa de Frango, Tomate e Manjeriço Feijão cozido *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Maçã, 1 pc de Couve-flor refrigerada, 1 pc de Beterraba, 1pc de Abóbora e 1 pc de Repolho verde refrigerado para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: Banana prata (substituto: 2 pc abacaxi e 2 pc melão), cebolinha, coentro, salsa, pimentão, acelga, alface, couve, couve-flor, pepino, manjeriço e repolho. Recanto das Emas: Banana (substituto: 2 pc abacaxi e 2 pc melão), 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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

5ª Semana	Segunda-feira 24/06	Terça-feira 25/06	Quarta-feira 26/06	Quinta-feira 27/06	Sexta-feira 28/06
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 Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc)	Frutas picadas (Abacate + Banana) + Cacau em pó ½ pc *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	Pão com Pernil Suíno ½ pc desfiado 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 Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Limão, talos da Couve) + Melão picado	Pão com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Melancia (Fruta ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Macarrão integral refogado com Colorau e Couve-flor Beterraba refogada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Ovos mexidos Macarrão ao alho e óleo e Colorau Feijão cozido Couve refogada Tomate picado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Ovos cozidos Macarrão ao molho (*Macarrão integral, Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho verde cru picado com Tomate picado e Limão *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) cozido (Colorau, Pimentão) ou Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Pré/EE) (Pimentão, Colorau) *Arroz integral com Brócolis Feijão cozido Cenoura cozida a vapor *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) assado com Batata doce com casca (Colorau) ou Ovos cozidos (Pré/EE) e Batata doce corada (Colorau) Macarrão ao alho e óleo (*Macarrão integral) Feijão cozido Acelga em tiras *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Maçã ^(R)	Melancia fatiada	Banana	Frutas picadas (Mamão + Banana ½ pc)	Banana
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Ovos mexidos Macarrão ao molho (*Macarrão integral, Extrato de tomate) Abóbora refogada Repolho verde cru picado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	*Macarrão integral com Pernil Suíno desfiado e Cenoura *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango ao cozidas (Açafrão, Pimentão) *Macarrão integral ao alho e óleo Brócolis cozido a vapor *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	*Macarrão integral com Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Açafrão) Alface picada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum pouch (Pré/EE) com Abóbora *Macarrão integral ao alho e óleo *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de Maçã, 1pc de Melancia, 1 pc Abóbora, 1 pc de Vagem refrigerada, 1pc de Repolho verde e 1 pc de Tomate refrigerados para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: abacate (substituto: banana nanica), cebolinha, coentro, salsa, acelga, alface, pimentão, repolho, couve-flor, couve, hortelã e vagem. Recanto das Emas: limão. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

6ª Semana	Segunda-feira 01/07	Terça-feira 02/07	Quarta-feira 03/07	Quinta-feira 04/07	Sexta-feira 05/07
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 Suco de Melancia ^(R) (Fruta ½ pc)	*Biscoito integral Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc,) + Maçã	Pão com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc) + Banana	Pão com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) *Macarrão integral ao alho e óleo Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) Vagem refogada Abóbora cozida *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa *Macarrão integral refogado com Açafrão Feijão cozido Pepino com casca fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Ovos cozidos Macarrão ao alho e óleo (*Macarrão integral, Açafrão) Feijão cozido Abóbora refogada Repolho verde em tiras *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Filé de Tilápia assado com Batata doce (EF/EM) ou Escondidinho de Batata doce com Atum pouch refogado (Pré/EE) *Arroz integral Feijão cozido com Abóbora *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Ovos mexidos com Cenoura ralada Macarrão ao molho (*Macarrão integral, Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba cozida *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Maçã ^(R)	Melão picado	Banana	Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Mamão fatiado
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Ovos mexidos Macarrão ao molho (*Macarrão integral, Extrato de tomate) Salada de Repolho verde com Tomate fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Pernil suíno refogado (Colorau) Macarrão ao alho e óleo (*Macarrão integral) Feijão cozido Beterraba cozida *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura (Amido, Colorau) *Macarrão integral ao alho e óleo *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	*Macarrão integral com Coxa e sobrecoxa ao molho (Açafrão) Repolho verde cru picado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Melão fatiado	Coxa e sobrecoxa de Frango assada *Macarrão integral refogado com Colorau Abóbora refogada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva

Observação: Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: cebolinha, coentro, salsa, pepino, repolho, hortelã. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

7ª Semana	Segunda-feira 08/07 Dia letivo móvel	Terça-feira 09/07 Dia letivo móvel	Quarta-feira 10/07 Dia letivo móvel	Quinta-feira 11/07	Sexta-feira 12/07
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cardápio proposto Cuscuz com carne disponível em estoque *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc)	*Biscoito integral Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc)	Cuscuz com carne disponível em estoque *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc)	<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 1º semestre letivo; início do recesso escolar; ocorrência das provas de final de bimestre, bem como diminuição significativa da frequência dos estudantes. Ante o exposto, solicitamos às Unidades Escolares junto ao Quadro Técnico de Nutricionistas lotado nas Regionais de Ensino, que adaptem os cardápios nesse período conforme disponibilidade de gêneros em estoque.</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 * Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Carne disponível em estoque (Amido) * Arroz integral Feijão cozido *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Carne disponível em estoque ao molho * Macarrão integral (Extrato de tomate) Feijão cozido *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva		
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Fruta ^(R)	Fruta ^(R)	Fruta ^(R)		
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne disponível em estoque (Amido) * Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	* Macarrão integral com Carne disponível em estoque Feijão cozido *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Sopa (Carne disponível em estoque Feijão, * Macarrão integral) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva		

Observação: Utilizar as frutas em estoque ou fazer pedido extra na semana anterior. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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	582,09	86,84	54%	22,77	14%
EF 01	6- 10 anos	599,33	87,72	53%	25,29	15%	18,98	29%	8,61	
EF 02	11-15 anos	1091,68	162,63	54%	46,41	15%	32,51	27%	9,44	
EM	16-18 anos	1091,68	162,63	54%	46,41	15%	32,51	27%	9,44	
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	939,79	130,98	50%	42,27	16%
EF 01	6- 10 anos	1029,22	135,02	47%	51,23	18%	31,11	27%	15,06	
EF 02	11-15 anos	1130,01	146,68	47%	57,80	18%	33,41	27%	16,10	
EM	16-18 anos	1130,01	146,68	47%	57,80	18%	33,41	27%	16,10	
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	930,66	129,55	50%	38,12	15%
EF 01	6- 10 anos	1022,11	141,52	50%	43,95	15%	32,38	29%	16,12	
EF 02	11-15 anos	1099,79	153,29	50%	47,81	16%	33,52	27%	17,21	
EM	16-18 anos	1099,79	153,29	50%	47,81	16%	33,52	27%	17,21	
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	941,12	134,27	51%	39,19	15%
EF 01	6- 10 anos	1061,16	143,43	49%	49,20	17%	32,83	28%	15,46	
EF 02	11-15 anos	1154,39	153,02	48%	55,57	17%	35,23	27%	16,38	
EM	16-18 anos	1154,39	153,02	48%	55,57	17%	35,23	27%	16,38	

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	867,52	118,08	49%	40,63	17%	22,88	24%	14,58
	EF 01	6- 10 anos	980,25	128,49	47%	50,93	19%	30,27	28%	15,71
	EF 02	11-15 anos	937,37	116,61	45%	54,40	21%	28,92	28%	14,77
	EM	16-18 anos	937,37	116,61	45%	54,40	21%	28,92	28%	14,77
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	939,71	130,18	50%	41,80	16%	24,00	23%	14,76
	EF 01	6- 10 anos	1070,49	142,05	48%	52,33	18%	31,92	27%	15,99
	EF 02	11-15 anos	1161,67	151,59	47%	58,66	18%	34,20	26%	16,94
	EM	16-18 anos	1161,67	151,59	47%	58,66	18%	34,20	26%	16,94
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	815,83	109,77	48%	40,87	18%	21,98	24%	7,21
	EF 01	6- 10 anos	935,71	122,92	47%	52,24	20%	29,36	28%	8,05
	EF 02	11-15 anos	1037,82	137,83	48%	59,09	20%	30,65	27%	8,89
	EM	16-18 anos	1037,82	137,83	48%	59,09	20%	30,65	27%	8,89

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

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

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913