

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 DIABETES MELLITUS

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)	*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.	Polenta cozida com Filé de Tilápia desfiado (EF/EM) ou Atum ralado (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate, Fubá ½ pc) *Arroz integral cozido Batata doce com casca corada Pepino com casca em cubos *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Pernil Suíno refogado *Macarrão Integral ao alho e óleo com Espinafre Feijão cozido Tomate picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozida com Inhamé *Macarrão Integral cozido com Salsa picada Feijão cozido Acelga picada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Vagem *Macarrão Integral cozido com Colorau Feijão cozido Tomate picado com Manjerição *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia 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)	Mamão
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	*Macarrão Integral cozido com Coxa e sobrecoxa de Frango (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	Filé de Tilápia assada com Banana *Arroz integral cozido Feijão cozido Repolho verde em tiras *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (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 rodela e Manjerição *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, a próxima para 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: brócolis (substituto: cenoura), inhame (substituto: batata doce), repolho verde, cebolinha, coentro, salsa, acelga, espinafre, vagem e alface. Samambaia: alface (substituto: couve), manjerição. 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 DIABETES MELLITUS

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, Canela) Frutas picadas *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos (Mamão ½ pc +Melão ½ pc)	*Pão Integral com Pernil ½ pc cozido e desfiado Suco de Abacaxi com talos de Couve (Fruta ½ pc) Maçã	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos com Pernil ½ pc refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Melancia	*Pão Integral com Carne moída cozida (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate, Milho em pouch) Cenoura cozida a vapor Repolho verde picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia ao molho (Pimentão, Leite de coco, Tomate) *Arroz integral cozido Feijão preto cozido Pirão de Peixe ou Frango (Caldo, Farinha de mandioca) Couve refogada *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	Coxa e sobrecoxa de Frango refogado *Macarrão Integral ao alho, óleo e Colorau Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora *Arroz integral cozido Feijão cozido Pepino com casca em fatias *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.	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas (Colorau) Purê de Abóbora *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	Filé de Tilápia cozido (Colorau) *Arroz integral cozido Abóbora refogada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Sopa de Macarrão com Feijão e Frango (*Macarrão Integral, Feijão, Coxa e sobrecoxa de Frango, Couve) *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Arroz integral cozido Salada de Repolho roxo ralado com Milho em pouch *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 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: repolho verde (substituto: repolho roxo), tomate (substituto: abóbora), cebolinha, coentro, salsa e couve. Recanto das Emas: repolho roxo. 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 DIABETES MELLITUS

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 *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos com Leite em pó ½ pc (Mamão, Maçã ½ pc e Banana ½ pc)	* Pão Integral com Pernil ½ pc cozido e desfiado Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc)	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Melão	* Pão Integral com Peito de Frango em pouch ½ pc cozido Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate, Pimentão) * Arroz integral cozido Polenta com Couve (Caldo de Peixe, Fubá ½ pc) Abóbora refogada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Salsa e Colorau * Macarrão Integral cozido com Salsa Feijão cozido Salada de Repolho verde picado com Cenoura crua ralada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e Sobrecoxa de Frango cozidas * Macarrão Integral cozido com Colorau Feijão cozido Chuchu refogado Beterraba crua ralada *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	Filé de Tilápia 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
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	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora * Arroz integral cozido *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	Coxa e Sobrecoxa de Frango assadas * Macarrão Integral ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Batata doce com casca corada *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 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: tomate (substituto: abóbora), repolho verde (substituto: repolho roxo), cebolinha, coentro, salsa e couve. Samambaia: repolho verde (substituto: 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

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 DIABETES MELLITUS

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 *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos com Manteiga ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.			Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce *Macarrão Integral ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Batata doce assada Pepino em rodela *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Galinhada com Milho (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Milho em pouch) Feijão cozido Beterraba cozida Couve picada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia ao molho (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 caramelizado (Leite, Açúcar)	Melão	Frutas picadas com Canela (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.			Filé de Tilápia assado *Arroz integral cozido com Milho em pouch Beterraba cozida Repolho verde ralado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Arroz integral cozido com Cenoura Couve refogada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango refogada *Macarrão Integral ao molho (Polpa de tomate) Abóbora cozida *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.

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 e couve. 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 DIABETES MELLITUS

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 (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos	*Pão Integral com Peito de Frango em pouch ½ pc refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Banana ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos com Peito de Frango em pouch ½ pc refogado 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 *Macarrão Integral cozido com Colorau Chuchu e Cenoura cozidos a vapor *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia ao molho (Pimentão, Leite de coco, Tomate) *Arroz integral cozido Feijão preto cozido Pirão de Peixe ou Frango (Caldo, Farinha de mandioca) *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Galinhada com Cenoura (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Cenoura) Feijão cozido Batata inglesa corada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada com Milho em pouch (Acém) *Arroz integral cozido Feijão cozido Beterraba cozida Pepino em rodelas *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Bobó de Filé de Tilápia cozido com Abóbora *Arroz integral cozido Feijão cozido Chuchu refogado *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.	Filé de Tilápia ao molho (Polpa de tomate, Amido) *Arroz integral cozido Repolho roxo refogado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas (Colorau) *Arroz integral cozido Feijão preto cozido Cenoura crua ralada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce *Macarrão Integral ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas (Colorau) *Arroz integral cozido Repolho verde ralado Banana *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Canja com Couve (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango) *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 abóbora 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, manjerição, hortelã e couve. 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 DIABETES MELLITUS

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, Maçã ½ pc, Abacaxi ½ pc) Leite em pó ½ pc *adicionar 1 col. De sopa rasa de Aveia em Flocos	*Pão Integral com Pernil ½ pc cozido e desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Melão	Cuscuz *adicionar 1 col. De sopa rasa de Aveia em Flocos com Pernil ½ pc cozido e desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	*Pão Integral com Peito de Frango em pouch ½ pc refogado Vitamina de Banana (Leite, Fruta)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Filé de Tilápia assado *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 cozida (Acém, Colorau) *Macarrão Integral ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce corada Pepino em rodela *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura *Macarrão Integral cozido (Colorau) Feijão cozido Repolho verde ralado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas *Macarrão Integral ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Chuchu cozido a vapor Beterraba ralada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia cozido Polenta (Fubá ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão preto cozido Abóbora refogada Couve picada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Melancia ^R	Maçã	Banana	Mamão	Frutas picadas (Melão ½ pc + Abacaxi ½ pc)
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora *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 com Abóbora *Arroz integral cozido Pepino em rodela *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Arroz integral cozido Creme de milho (Milho cozido, Amido, Leite ½ pc) Repolho verde picado *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 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, manjerição, couve e pepino. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 REFEIÇÕES - DIABETES MELLITUS

1ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4- 5 anos	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; 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	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; 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	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; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4- 5 anos	937,27	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. E para frango/carne/ovo/pernil *in natura* como acompanhamento para o cuscuz ou pão 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