

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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

**Observação:** Reservar 1 pc de banana, 1 pc de repolho verde, 1 pc cenoura, 1 pc de abóbora, a próxima para segunda-feira.

**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), manjericão. 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- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 com Manteiga <sup>R</sup> Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc +Melão ½ pc)	<b>*Pão sem glúten</b> com Pernil ½ pc cozido e desfiado Suco de Abacaxi com talos de Couve (Fruta ½ pc, Açúcar) Maçã	Cuscuz com Pernil ½ pc refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melancia	<b>*Pão sem glúten</b> com Carne moída cozida (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate, Milho em pouch) Arroz cozido Cenoura cozida a vapor Repolho verde picado	Filé de Tilápia ao molho (Pimentão, Leite de coco, Tomate) Arroz cozido Feijão preto cozido Pirão de Peixe ou Frango (Caldo, Farinha de mandioca) Couve refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Amido) <b>*Macarrão sem glúten</b> cozido com Cenoura ralada Feijão cozido Batata doce com casca cozida a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Pepino com casca em fatias
<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.	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas (Colorau) Purê de Abóbora Arroz cozido	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)	Filé de Tilápia cozido (Colorau) Arroz cozido Abóbora refogada	Sopa de <b>*Macarrão sem glúten</b> com Feijão e Frango <b>(*Macarrão sem glúten,</b> Feijão, Coxa e sobrecoxa de Frango, Couve)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Salada de Repolho roxo ralado com Milho em pouch

**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.

**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- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc e Banana ½ pc) Leite em pó ½ pc	<b>*Pão sem glúten</b> com Pernil ½ pc cozido e desfiado Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão	<b>*Pão sem glúten</b> com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate, Pimentão) Arroz cozido Polenta com Couve (Caldo de Peixe, Fubá ½ pc) Abóbora refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Salsa e Colorau Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde picado com Cenoura crua ralada	Coxa e Sobrecoxa de Frangocozidas Arroz cozido Feijão cozido Chuchu refogado Beterraba crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa <b>*Macarrão sem glúten</b> ao alho e óleo com Couve Feijão cozido	Filé de Tilápia ao molho (Tomate, Pimentão e Leite de coco) Arroz cozido Feijão preto cozido Pirão de peixe (Caldo de Peixe, Farinha de mandioca)
<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) Arroz cozido Salada de Repolho verde com Tomate	Canja (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Milho em pouch, Couve)	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Arroz cozido	Pernil Suíno refogado Arroz cozido Tutu de feijão (Farinha de mandioca) Salada de Pepino em rodelas com Hortelã Abacaxi	Coxa e Sobrecoxa de Frango assadas <b>*Macarrão sem glúten</b> ao ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Batata doce com casca corada

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.

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.

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- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Mingau (Leite, Amido, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.			Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce <b>*Macarrão sem glúten</b> ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Pepino em rodelas	Galinhada com Milho (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Milho em pouch) Feijão cozido Beterraba cozida Couve picada	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão preto cozido Purê de abóbora Repolho verde ralado
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.			Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Melão	Frutas picadas com Canela (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.			Filé de Tilápia assado Arroz cozido com Milho em pouch Beterraba cozida Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido com Cenoura Couve refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango refogada <b>*Macarrão sem glúten</b> ao molho (Polpa de tomate) Abóbora cozida

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: 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- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 com Manteiga <sup>R</sup> Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	<b>*Pão sem glúten</b> com Peito de Frango em pouch ½ pc refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Banana ½ pc)	Cuscuz com Peito de Frango em pouch ½ pc refogado Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	<b>*Pão sem glúten</b> com Carne moída refogado (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) Melão picado
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> refogadas <b>*Macarrão sem glúten</b> ao molho (Extrato de tomate) Chuchu e Cenoura cozidos a vapor	Filé de Tilápia ao molho (Pimentão, Leite de coco, Tomate) Arroz cozido Feijão preto cozido Pirão de Peixe ou Frango (Caldo, Farinha de mandioca)	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Cenoura) Feijão cozido Batata inglesa corada	Carne moída refogada com Milho em pouch (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Pepino em rodela	Bobó de Filé de Tilápia cozido com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Chuchu refogado
<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.	Filé de Tilápia ao molho (Polpa de tomate, Amido) Arroz cozido Repolho roxo refogado	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas (Colorau) Arroz cozido Feijão preto cozido Cenoura crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce <b>*Macarrão sem glúten</b> ao molho branco (Amido, Leite ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas (Colorau) Arroz cozido Repolho verde ralado Banana	Canja com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)

Reservar 1 pc 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.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: cebolinha, coentro, salsa, manjeriço, 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- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc, Abacaxi ½ pc) Leite em pó ½ pc	<b>*Pão sem glúten</b> com Pernil ½ pc cozido e desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão	Cuscuz com Pernil ½ pc cozido e desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	<b>*Pão sem glúten</b> Peito de Frango em pouch ½ pc refogado Vitamina de Banana (Leite, Fruta, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Filé de Tilápia assado Arroz cozido com Cenoura Creme de Milho (Amido, Leite ½ pc Milho cozido em pouch) Repolho roxo ralado	Carne moída cozida (Acém, Colorau) <b>*Macarrão sem glúten</b> ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce corada Pepino em rodela	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango refogado (Polpa de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Chuchu cozido a vapor Beterraba ralada	Filé de Tilápia cozido Polenta (Fubá ½ pc) Arroz cozido Feijão preto cozido Abóbora refogada Couve picada
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Melancia <sup>R</sup>	Maçã	Banana	Mamão	Frutas picadas (Melão ½ pc + Abacaxi ½ pc)
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora <b>*Macarrão sem glúten</b> ao molho (Extrato de tomate) Pepino em rodela	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Beterrabacozida	Bobó de Filé de Tilápia <sup>R</sup> com Abóbora Arroz cozido Pepino em rodela	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Creme de milho (Milho cozido, Amido, Leite ½ pc) Repolho verde picado	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1 pc de abóbora, 1 pc de couve congelada 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, manjeriço, 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**

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				<b>1ª Semana</b>	<b>PE</b>	4- 5 anos	845,83	132,43	56%
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	953,59	142,37	54%	47,08	18%	22,31	21%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1057,90	155,95	53%	53,46	18%	24,28	21%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1057,90	155,95	53%	53,46	18%	24,28	21%
	<b>2ª Semana</b>	<b>PE</b>	4- 5 anos	888,12	144,51	59%	38,58	16%	18,61
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1007,11	156,86	56%	48,03	17%	21,63	19%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1126,01	173,74	56%	54,61	17%	23,72	19%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1126,01	173,74	56%	54,61	17%	23,72	19%
	<b>3ª Semana</b>	<b>PE</b>	4- 5 anos	873,58	140,64	58%	37,95	16%	18,81
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	983,91	151,46	55%	47,35	17%	21,55	20%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1089,62	166,81	55%	53,44	18%	23,03	19%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1089,62	166,81	55%	53,44	18%	23,03	19%
	<b>4ª Semana</b>	<b>PE</b>	4- 5 anos	862,92	141,43	59%	39,08	16%	17,16
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	976,58	152,91	56%	48,87	18%	19,95	18%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1086,21	168,03	56%	55,46	18%	21,84	18%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1086,21	168,03	56%	55,46	18%	21,84	18%
	<b>5ª Semana</b>	<b>PE</b>	4- 5 anos	954,54	141,10	53%	38,39	14%	26,34

**Responsável Técnico**  
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1072,89	153,06	51%	47,37	16%	29,50	25%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1210,43	172,87	51%	54,59	16%	32,30	24%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1210,43	172,87	51%	54,59	16%	32,30	24%
<b>6ª Semana</b> <b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>	<b>Etapa de Ensino</b>	<b>Faixa Etária</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato</b> <b>(55% a 65% do VET)</b>		<b>Proteína</b> <b>(10% a 15% do VET)</b>		<b>Lipídio</b> <b>(25% a 30% do VET)</b>	
				g	%	g	%	g	%
	<b>PE</b>	4- 5 anos	892,58	144,78	58%	37,94	15%	19,00	19%
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1002,24	155,60	56%	47,16	17%	21,74	20%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1108,33	170,96	56%	53,50	17%	23,55	19%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1108,33	170,96	56%	53,50	17%	23,55	19%
	<b>7ª Semana</b> <b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>	<b>Etapa de Ensino</b>	<b>Faixa Etária</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato</b> <b>(55% a 65% do VET)</b>		<b>Proteína</b> <b>(10% a 15% do VET)</b>		<b>Lipídio</b> <b>(25% a 30% do VET)</b>
g					%	g	%	g	%
<b>PE</b>		4- 5 anos	843,35	135,59	58%	38,04	16%	17,34	19%
<b>EF 01</b>		6- 10 anos	958,88	147,35	55%	47,68	18%	20,15	19%
<b>EF 02</b>		11-15 anos	1065,45	162,61	55%	54,19	18%	21,98	19%
<b>EM</b>		16-18 anos	1065,45	162,61	55%	54,19	18%	21,98	19%
<b>VET:</b> Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.									



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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

**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 sem glúten** utilizar ½ pc de sal e 1 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.**
- **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