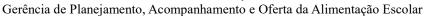


Secretaria de Estado de Educação Subsecretaria de Apoio às Políticas Educacionais

Diretoria de Alimentação Escolar





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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

| | | 04 Refeições: | Ensino Fundamental, Ensino Médio | | |
|--|--|--|--|---|---|
| 1ª Semana | Segunda-feira 16/09 | Terça-feira 17/09 | Quarta-feira 18/09 | Quinta-feira 19/09 | Sexta-feira 20/09 |
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau, Açúcar) | Frutas picadas (Mamão+ Maçã) Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar | Pão com Pernil Suíno ½ pc refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão picado | Cuscuz com Manteiga Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) | Pão com Pernil Suíno ½ pc cozido e desfiado Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e12:30. | Filé de Tilápia(EF/EM)ou Atum em pouch(Pré/EE) ao molho (Leite de coco, Tomate) Arroz cozido Cenoura cozida | Coxa e sobrecoxa de Frango refogadascom Colorau e Salsa picada Arroz cozido Feijão cozido Couve-flor a vapor Tomate picado | Filé de Tilápia assado ao molho branco (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango assadas ao molho branco (Pré/EE) (Amido, Leite 1/3 pc) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Alface picada | Carne moída ao molho (Polpa de tomate) Arroz cozido Feijão preto cozido Beterraba cozida Brócolis cozido a vapor | Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Macarrão cozido com Açafrão Feijão cozido Inhame assado Repolho roxo em tiras |
| LANCHE Horário: 14h e 14:30. | Melão ^R | Abacaxi | Banana | Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana ½ pc) | Melão |
| JANTAR Horário: 15:30 e 16:30. | Sopade Frango com Macarrão e Legumes (Macarrão, Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas, Abóbora e Repolho verde) | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Feijão cozido Tomate em meia lua | Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Açafrão) Arroz cozido com Brócolis Melão | Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) | Bobó de Filé de Tilápia(EF/EM)ou Atum(Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido Acelga em tiras |

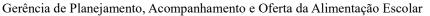
Observação: Reservar 1 pc banana, 1 pc de batata doce, 1 pc de pepino, 1 pc de repolho verde para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: brócolis (substituto: cenoura), inhame (substituto: batata doce), hortelã, alface, couve-flor, pepino, acelga, cebolinha, coentro e salsa. Recanto das Emas: repolho roxo, repolho verde (substituto: pepino). Samambaia: tomate (substituto: pepino), alface (substituto: couve) brócolis (substituto: cenoura), couve-flor (substituto: batata doce), acelga (substituto: couve). As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico



Secretaria de Estado de Educação Subsecretaria de Apoio às Políticas Educacionais

Diretoria de Alimentação Escolar





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

| | CARDAPIOS ALINIENTAÇÃO ESCOLAR – 5 DISTRIBUIÇÃO DE 2024 | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | 04 Refeiçõe | s: 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 Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau, Açúcar) | Canjica (Leite, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc) | Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Maçã | Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Pão com Carne moída cozida (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) | | | | | |
| 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 cozido Batata doce com casca corada Pepino com casca em cubos | Pernil Suíno refogado Macarrão ao alho e óleo com Espinafre Feijão cozido Tomate picado | Coxa e sobrecoxa de Frango cozida com Inhame Macarrão cozido com Salsa picada Feijão cozido Acelga picada | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Vagem Macarrão cozido com Colorau Feijão cozido Tomate picado com Manjericão | Filé de Tilápia(EF/EM) ou Atum (Pré/EE) ao molho (Leite de coco, Pimentão) Arroz cozido com Brócolis Feijão preto cozido Batata inglesa corada | | | | | |
| 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 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 assada com Banana(EF/EM) Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde em tiras | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Brócolis ao molho branco (Amido, Leite 1/3 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 próximapara segunda-feira.

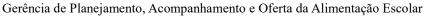
Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: brócolis (substituto: cenoura), inhame (substituto: batata doce), repolho verde, cebolinha, coentro, salsa, acelga, espinafre, vagem e alface. Samambaia: alface (substituto: couve), manjericão. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico



Secretaria de Estado de Educação Subsecretaria de Apoio às Políticas Educacionais

Diretoria de Alimentação Escolar





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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

| | 04 Refeições: 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 com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar) | Canjica (Leite, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc +Melão ½ pc) | Pão 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 | Pão com Carne moída cozida (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) | | | | | |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Carne moídaao 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) Macarrão 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 | | | | | |
| LANCHE Horário: 14h e 14:30. | Banana ^R | Abacaxi | Banana assada com Canela | Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão½ pc) | Melão | | | | | |
| JANTAR 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 Macarrão com Feijão e Frango (Macarrão, Feijão, Coxa e sobrecoxa de Frango, Couve) | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Salada de Repolho roxo ralado com Milho em pouch | | | | | |

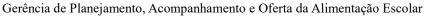
Observação: Reservar 1 pc de abacaxi, 1 pc de abóbora, 1 pc de couve congelada, 1 pc de tomate e 1 pc de repolho verdepara a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos 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



Secretaria de Estado de Educação Subsecretaria de Apoio às Políticas Educacionais

Diretoria de Alimentação Escolar





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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

| | 04 Refeições: 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 Leite Caramelizado (Leite, Açúcar) | Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc e Banana ½ pc) Leite em pó ½ pc | (Mamão, Maçã ½ pc e Banana Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) | | Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) | | | | | |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Filé de Tilápia 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 Macarrão 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) | | | | | |
| 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 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 Pepinoem rodelas com Hortelã Abacaxi | Coxa e Sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Batata doce com casca corada | | | | | |

Observação: Reservar 1 pcde batata doce, 1 pc de pepino, 1 pcde repolho verde e 1 pc debeterrabapara a próxima quarta-feira.

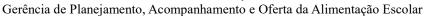
Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: tomate (substituto: abóbora), repolho verde (substituto: repolho roxo). As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico



Secretaria de Estado de Educação Subsecretaria de Apoio às Políticas Educacionais

Diretoria de Alimentação Escolar





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

| | CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 | | | | | | | | |
|---|---|----------------------------|---|--|---|--|--|--|--|
| | | 04 Refeições: 1 | Ensino Fundamental, Ensino Médi | 0 | | | | | |
| 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. | | O ESCOLAR DIA DO PROFESSOR | Cuscuz Leite caramelizado (Leite, Açúcar) | Mingau (Leite, Amido, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc) | Cuscuz com Manteiga ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | | | | |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | RECESSO ESCOLAR | | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Macarrão 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 | | | | |
| 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 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 Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Abóboracozida | | | | |

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.

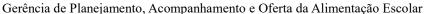
Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: cebolinha, coentro, salsa e couve. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas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

Responsável Técnico



Secretaria de Estado de Educação Subsecretaria de Apoio às Políticas Educacionais

Diretoria de Alimentação Escolar





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

| | CARDAPIOS ALIMENTAÇAO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇAO DE 2024 | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | 04 Refeições: | Ensino Fundamental, Ensino Médi | 0 | | | | | | |
| 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 com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar) | Canjica (Leite, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) | Pão com Peito de Frango em pouch½ pc refogado Suco de Abacaxi (Fruta½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão½ pc +Banana½ pc) Cuscuz com Peito de Frango em pouch½ pc refogado Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta½ pc, Açúcar) | | Pão com Carne moída refogado (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) Melão picado | | | | | |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango ^R refogadas Macarrão 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 rodelas | Bobó de Filé de Tilápia cozido com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Chuchu refogado | | | | | |
| 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 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 Macarrão 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 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.

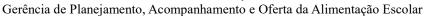
Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: cebolinha, coentro, salsa, manjericão, hortelã e couve. As preparações previstas no cardápio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

Responsável Técnico



Secretaria de Estado de Educação Subsecretaria de Apoio às Políticas Educacionais

Diretoria de Alimentação Escolar





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

| | CARDAPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | 04 Refeições: | Ensino Fundamental, Ensino Médi | 0 | | | | | | |
| 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 Leite caramelizado (Leite, Açúcar) | Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc,Abacaxi ½ pc) Leite em pó ½ pc | Pão 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) | Pão Peito de Frango em pouch½ pc refogado Vitamina de Banana (Leite, Fruta, Açúcar) | | | | | |
| ALMOÇO 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) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce corada Pepino em rodelas | 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 Feijãocozido Chuchu cozido a vapor Beterraba ralada | Filé de Tilápia cozido Polenta (Fubá ½ pc) Arroz cozido Feijão preto cozido Abóbora refogada Couve picada | | | | | |
| 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 ao molho (Extrato de tomate) Pepino em rodelas | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Beterrabacozida | Bobó de Filé de Tilápia ^R com Abóbora Arroz cozido Pepino em rodelas | 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.

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, manjericão, couve e pepino. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico



Secretaria de Estado de Educação

Subsecretaria de Apoio às Políticas Educacionais

Diretoria de Alimentação Escolar Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar



| | | CARDÁ | PIOS ALIMENTA | ÇÃO ESCOLAR | – 04 REFEIÇÕE | S | | | |
|--|------------------|----------------|-----------------|------------------------|--------------------|--------------------|-----------|--------------------|-----------|
| | | | | Carbo | oidrato | Prot | eína | Lip | ídio |
| 1ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (25% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 953,59 | 142,37 | 54% | 47,08 | 18% | 22,31 | 21% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1057,90 | 155,95 | 53% | 53,46 | 18% | 24,28 | 21% |
| | EM | 16-18 anos | 1057,90 | 155,95 | 53% | 53,46 | 18% | 24,28 | 21% |
| | | | | Carbo | oidrato | Prot | eína | Lip | ídio |
| | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | (55% a 65° | (55% a 65% do VET) | | % do VET) | (25% a 30% do VET) | |
| 2ª Semana Composição nutricional | | | | g | % | g | % | g | % |
| (Média semanal) | EF 01 | 6- 10 anos | 1007,11 | 156,86 | 56% | 48,03 | 17% | 21,63 | 19% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1126,01 | 173,74 | 56% | 54,61 | 17% | 23,72 | 19% |
| | EM | 16-18 anos | 1126,01 | 173,74 | 56% | 54,61 | 17% | 23,72 | 19% |
| | | | Energia (Kcal) | Carboidrato | | Proteína | | Lipídio | |
| | Etapa de Ensino | Faixa Etária | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (25% a 30% do VET) | |
| 3ª Semana Composição nutricional | | | | g | % | g | % | g | % |
| (Média semanal) | EF 01 | 6- 10 anos | 983,91 | 151,46 | 55% | 47,35 | 17% | 21,55 | 20% |
| (Media semanai) | EF 02 | 11-15 anos | 1089,62 | 166,81 | 55% | 53,44 | 18% | 23,03 | 19% |
| | EM | 16-18 anos | 1089,62 | 166,81 | 55% | 53,44 | 18% | 23,03 | 19% |
| | | | | Carbo | oidrato | Prot | eína | Lip | ídio |
| | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | al) (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (25% a 30% do VET) | |
| 4ª Semana Composição nutricional | | | | g | % | g | % | g | % |
| (Média semanal) | EF 01 | 6- 10 anos | 976,58 | 152,91 | 56% | 48,87 | 18% | 19,95 | 18% |
| , | EF 02 | 11-15 anos | 1086,21 | 168,03 | 56% | 55,46 | 18% | 21,84 | 18% |
| | EM | 16-18 anos | 1086,21 | 168,03 | 56% | 55,46 | 18% | 21,84 | 18% |
| | | | | Carbo | oidrato | Proteína | | Lipídio | |
| - 0.0 | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | (55% a 65° | % do VET) | (10% a 15° | % do VET) | (25% a 30° | % do VET) |
| 5ª Semana Composição nutricional | | | | g | % | g | % | g | % |
| (Média semanal) | EF 01 | 6- 10 anos | 1072,89 | 153,06 | 51% | 47,37 | 16% | 29,50 | 25% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1210,43 | 172,87 | 51% | 54,59 | 16% | 32,30 | 24% |
| | EM | 16-18 anos | 1210,43 | 172,87 | 51% | 54,59 | 16% | 32,30 | 24% |
| 6ª Semana | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carbo | oidrato | Proteína | | Lipídio | |
| Composição nutricional | Lupa ut Liisiilo | T uiAu Liui la | Energia (ixeai) | (55% a 65° | % do VET) | (10% a 159 | % do VET) | (25% a 30° | % do VET) |

Responsável Técnico



Secretaria de Estado de Educação



Subsecretaria de Apoio às Políticas Educacionais
Diretoria de Alimentação Escolar
Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

| (Média semanal) | | | | g | % | g | % | g | % |
|--------------------------------------|------------------------|-------------------|--|-----------------|----------------------|--------------------|-----|--------------------|-----|
| | EF 01 | 6- 10 anos | 1002,24 | 155,60 | 56% | 47,16 | 17% | 21,74 | 20% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1108,33 | 170,96 | 56% | 53,50 | 17% | 23,55 | 19% |
| | EM | 16-18 anos | 1108,33 | 170,96 | 56% | 53,50 | 17% | 23,55 | 19% |
| | | | | Carbo | Carboidrato Proteína | | Lip | Lipídio | |
| | Etapa de Ensino | Faixa Etária | ria Energia (Kcal) (55% a 65% do VET) (10% | | (10% a 159 | (10% a 15% do VET) | | (25% a 30% do VET) | |
| 7ª Semana Composição nutricional | | | | g | % | g | % | g | % |
| (Média semanal) | EF 01 | 6- 10 anos | 958,88 | 147,35 | 55% | 47,68 | 18% | 20,15 | 19% |
| (| EF 02 | 11-15 anos | 1065,45 | 162,61 | 55% | 54,19 | 18% | 21,98 | 19% |
| | EM | 16-18 anos | 1065,45 | 162,61 | 55% | 54,19 | 18% | 21,98 | 19% |
| VET: Valor Energético Total. Valores | semanais de referência | com base na Resol | ução nº 06, de 08 de | majo de 2020/FN | DE. | | | | |



Secretaria de Estado de Educação Subsecretaria de Apoio às Políticas Educacionais

Diretoria de Alimentação Escolar



Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

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: 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 pãoutilizar 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 armazenas sob congelamento.
- R: Atenção paras 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