

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4ª Semana	Segunda-feira 25/11	Terça-feira 26/11	Quarta-feira 27/11	Quinta-feira 28/11	Sexta-feira 29/11
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Banana ½ pc + Maçã ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Melancia	*Pão integral com Peito de Frango em pouch ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite Banana	*Pão integral com Peito de Frango ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de couve)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango (Pré/EE refogados (Açafrão) *Arroz integral cozido Chuchu com casca cozido a vapor Beterraba crua ralada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Pernil Suíno cozido com Abóbora *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão carioca cozido Repolho verde ralado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Pernil suíno ou Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Polenta (Fubá ½ pc) Salada de Cenoura crua ralada e Pepino em rodela *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia ^R (EF/EM) assado com Batata inglesa ou Peito de Frango cozido e desfiado com Purê de Batata inglesa (Pré/EE) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Chuchu refogado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Pernil Suíno refogado *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Beterraba crua ralada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Maçã	Abacaxi	Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	Melancia	Abacaxi
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Peito de Frango refogado com Milho cozido em pouch *Arroz integral cozido Repolho roxo picado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango (Pré/EE) assado com Batata doce *Arroz integral cozido *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Pernil Suíno ao molho (Polpa de tomate, Leite de coco) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Repolho verde picado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Peito de Frango/Atum em pouch ao molho (Polpa de tomate) *Arroz integral cozido Abóbora cozida *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva Banana	Peito de Frango refogado (Colorau) *Macarrão integral ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Pepino com casca em cubos *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7ª Semana Cardápio proposto	Segunda-feira 16/12	Terça-feira 17/12	Quarta-feira 18/12	Quinta-feira 19/12	
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Mingau (Amido, Leite, Canela) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	<p>Com o intuito de adequar os estoques das Unidades Escolares, a fim de evitar o acúmulo de gêneros alimentícios, assim como possíveis perdas em virtude do término do 2º semestre letivo; início das férias escolares; ocorrência das provas de final de bimestre, bem como diminuição significativa da frequência dos estudantes. Ante o exposto, solicitamos às Unidades Escolares junto ao Quadro Técnico de Nutricionistas lotado nas Regionais de Ensino, que adaptem os cardápios nesse período conforme disponibilidade de gêneros em estoque.</p> <p>Importante salientar que, caso a Unidade Escolar identifique a necessidade de complementação da alimentação escolar, nesse período, deverão entrar em contato com os Nutricionistas da UNIAE para a solicitação de pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 02/2024 – SEE/SUAPE/DIAE/GPAE (137868041).</p>
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne disponível em estoque *Arroz integral cozido Milho cozido em pouch Hortaliça *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne disponível em estoque ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão cozido Hortaliça *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne disponível em estoque *Arroz integral cozido Feijão cozido Hortaliça *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne disponível em estoque *Macarrão integral ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Hortaliça *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne disponível em estoque *Macarrão integral ao molho (Polpa de tomate, Amido) Hortaliça *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne disponível em estoque Baião de Dois (* Arroz integral e Feijão) Hortaliça *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne disponível em estoque com Milho cozido em pouch *Arroz integral cozido Hortaliça *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne disponível em estoque *Arroz integral cozido Hortaliça *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 REFEIÇÕES - DIABETES MELLITUS										
1ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4- 5 anos	979,32	141,99	52%	41,71	15%
	EF 01	6- 10 anos	1094,62	155,10	51%	51,75	17%	32,51	27%	13,55
	EF 02	11-15 anos	1186,72	168,88	51%	57,40	17%	33,77	26%	14,24
	EM	16-18 anos	1186,72	168,88	51%	57,40	17%	33,77	26%	14,24
2ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
					PE	4- 5 anos	944,97	135,28	52%	40,14
	EF 01	6- 10 anos	1056,71	147,81	50%	49,60	17%	32,79	28%	12,50
	EF 02	11-15 anos	1146,42	160,87	51%	54,79	17%	33,75	26%	13,17
	EM	16-18 anos	1146,42	160,87	51%	54,79	17%	33,75	26%	13,17
3ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
					PE	4- 5 anos	1015,95	140,15	50%	41,34
	EF 01	6- 10 anos	1130,50	152,53	49%	50,85	16%	38,12	30%	15,24
	EF 02	11-15 anos	1241,71	168,47	49%	57,24	17%	40,19	29%	16,49
	EM	16-18 anos	1241,71	168,47	49%	57,24	17%	40,19	29%	16,49
4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
					PE	4- 5 anos	941,50	131,41	50%	40,22
	EF 01	6- 10 anos	1045,00	141,65	49%	49,69	17%	33,79	29%	12,56
	EF 02	11-15 anos	1141,98	154,76	49%	55,76	18%	35,32	28%	13,81
	EM	16-18 anos	1141,98	154,76	49%	55,76	18%	35,32	28%	13,81

5ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
	PE	4- 5 anos	1008,89	141,07	50%	41,18	15%	34,38	31%	13,81
	EF 01	6- 10 anos	1126,99	153,68	49%	50,87	16%	37,04	30%	14,59
	EF 02	11-15 anos	1088,11	151,50	50%	51,03	17%	32,70	27%	14,41
	EM	16-18 anos	1088,11	151,50	50%	51,03	17%	32,70	27%	14,41
6ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
	PE	4- 5 anos	953,77	133,72	50%	40,21	15%	31,80	30%	10,56
	EF 01	6- 10 anos	1067,73	145,96	49%	49,96	17%	34,25	29%	11,25
	EF 02	11-15 anos	1146,63	157,02	49%	54,93	17%	35,08	28%	11,82
	EM	16-18 anos	1146,63	157,02	49%	54,93	17%	35,08	28%	11,82
7ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
	PE	4- 5 anos	929,27	130,98	51%	40,44	16%	31,26	30%	8,83
	EF 01	6- 10 anos	1008,19	144,44	52%	45,04	16%	31,81	28%	9,63
	EF 02	11-15 anos	1104,33	160,28	52%	50,69	17%	32,75	27%	10,47
	EM	16-18 anos	1104,33	160,28	52%	50,69	17%	32,75	27%	10,47

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

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

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

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

OBSERVAÇÕES GERAIS

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Percíveis) as quantidades e as datas de entrega dos alimentos, tendo em vista o cumprimento do cardápio proposto.
- Pc: Per capita
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz. E para frango/carne/ovo/pernil *in natura* como acompanhamento para o cuscuz ou *Pão integral utilizar ½ pc de sal e 1pc de óleo.
- Utilizar 2 pc de óleo nas refeições salgadas.
- Amido: Amido de milho
- Atentar-se às entregas das Proteínas. Elas chegarão uma semana antes do consumo. Por esse motivo, o ovo deverá ser armazenado sob refrigeração até o efetivo consumo e as outras carnes deverão ser armazenadas sob congelamento.
- Armazenar as reservas de carnes, queijo e manteiga conforme planejamento do cardápio e de entregas.
- R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovos, ou Queijo e Manteiga de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.
- Quando Frutas e Hortaliças estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior. Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo, será necessário higienizar, identificar e congelar ou resfriar para a semana seguinte.
- Caso a unidade escolar tenha Cacau e Atum em pouch em estoque, deverá inserir no cardápio, evitando o armazenamento prolongado ou vencimento do gênero em estoque.
- Na impossibilidade de realizar algum tipo de preparação proposta no cardápio, seja por falta de equipamentos e utensílios, ou por qualquer outro impedimento, a alteração no cardápio deverá ser adaptada com os ingredientes disponibilizados para o dia de acordo com a realidade de cada escola.
- 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