

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

1ª Semana	Segunda-feira 16/09	Terça-feira 17/09	Quarta-feira 18/09	Quinta-feira 19/09	Sexta-feira 20/09
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau)	Frutas picadas (Mamão + Maçã) Leite em pó ½ pc <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc)	<b>*Pão integral</b> com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas <b>*Macarrão integral</b> ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Cenoura cozida Tomate em rodelas <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada (Acém) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Couve-flor a vapor Tomate picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	<b>*Arroz integral</b> com Pernil Suíno refogado Feijão preto cozido Beterraba cozida Alface picada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Leite de coco) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Purê de abóbora Brócolis cozido a vapor <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas com Açafrão <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Inhame cozido Repolho roxo em tiras <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Melão <sup>R</sup>	Abacaxi	Banana	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana ½ pc)	Melão
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Sopa de Carne moída com <b>*Macarrão integral</b> e Legumes ( <b>*Macarrão integral</b> , Acém, Abóbora e Repolho verde) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Galinhada ( <b>*Arroz integral</b> , Coxa e sobrecoxa de Frango) Feijão cozido Tomate em meia lua <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Açafrão) <b>*Arroz integral</b> cozido com Brócolis <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b> Melão	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) com Abóbora <b>*Arroz integral</b> cozido Acelga em tiras <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>

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: Guará: alface (substituto: abóbora), brócolis (substituto: abóbora), coentro (substituto: cebolinha), manjeriço (substituto: cebolinha), tomate (substituto: cenoura), acelga (substituto: couve), repolho verde (substituto: pepino). Núcleo Bandeirante: tomate (substituto: abóbora), acelga (substituto: couve), brócolis (substituto: couve), alface (substituto: pepino), coentro e manjeriço. Plano Piloto: alface (substituto: couve), acelga (substituto: couve), brócolis (substituto: abóbora), repolho verde (substituto: pepino), tomate (substituto: cenoura), manjeriço (substituto: cebolinha) e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: inhame (substituto: batata doce), alface, cebolinha, coentro, salsa, tomate, pimentão, hortelã, brócolis, couve-flor 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

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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite com Canela (Leite, Canela)	Canjica (Leite) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc) Maçã	Cuscuz <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	<b>*Pão integral</b> com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas <b>*Arroz integral</b> cozido Batata doce corada Pepino com casca em cubos <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída cozida (Acém) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Espinafre refogado Tomate picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Pernil Suíno refogado com Inhame <b>*Macarrão integral</b> ao molho com Salsa picada (Extrato de tomate) Feijão cozido Acelga picada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Vagem <b>*Arroz integral</b> cozido Polenta cozida (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Feijão cozido Tomate picado com Manjeriço <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Atum ( <b>Pré/EE</b> ) ao molho (Leite de coco, Pimentão) <b>*Arroz integral</b> cozido com Brócolis Feijão preto cozido Batata inglesa corada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
<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 integral</b> à bolonhesa ( <b>*Macarrão integral</b> , Carne moída, Polpa de tomate) Repolho verde ralado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Canja de Frango com Milho em pouch e Cenoura ( <b>*Arroz integral</b> , Coxa e sobrecoxa de Frango) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída cozida (Acém) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Repolho verde em tiras <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b> Banana	Carne moída refogada (Acém, Colorau) <b>*Arroz integral</b> cozido Brócolis ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Galinhada ( <b>*Arroz integral</b> , Coxa e sobrecoxa de Frango) Alface em tiras com Tomate em rodela e Manjeriço <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>

**Observação:** Reservar 1 pc de banana, 1 pc de repolho verde, 1 pc cenoura, 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: Guará: alface (substituto: abóbora), brócolis (substituto: abóbora), coentro (substituto: cebolinha), tomate (substituto: cenoura), espinafre (substituto: couve), acelga (substituto: couve), vagem (substituto: pepino), inhame. Núcleo Bandeirante: tomate (substituto: abóbora), acelga (substituto: couve), alface (substituto: pepino), inhame (substituto: batata doce), espinafre (substituto: pepino), hortelã e manjeriço. Plano Piloto: alface (substituto: couve), acelga (substituto: couve), brócolis (substituto: abóbora), repolho verde (substituto: repolho roxo), manjeriço (substituto: cebolinha), hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: inhame (substituto: batata doce), cebolinha, coentro, salsa, pimentão, manjeriço, acelga, brócolis, vagem, tomate e alface. 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 – 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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite com Canela (Leite, Canela)	Canjica (Leite, Leite de coco) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi com talos de Couve (Fruta ½ pc) Maçã	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc) Melancia	<b>*Pão integral</b> com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho (Amido, Milho em pouch) <b>*Arroz integral</b> cozido Cenoura cozida a vapor Repolho verde picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Feijoada (Pernil suíno refogado, Feijão preto cozido) <b>*Arroz integral</b> cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Salada de Tomate picado com Cebola <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas <b>*Macarrão integral</b> cozido com Cenoura ralada Feijão cozido Batata doce com casca cozida a vapor <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) com Abóbora <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Pepino com casca em fatias <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída cozida (Acém, Colorau) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Banana <sup>R</sup>	Abacaxi	Banana	Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	Melão
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Escondidinho de Carne moída com Abóbora (Acém, Colorau) <b>*Arroz integral</b> cozido <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Galinhada com Cenoura (* <b>Arroz integral</b> , Coxa e sobrecoxa de Frango) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de Tomate, Amido) <b>*Arroz integral</b> cozido Salada de Repolho roxo ralado com Milho em pouch <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Sopa de <b>*Macarrão integral</b> com Feijão e Carne moída (* <b>Macarrão integral</b> , Feijão, Acém, Couve) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Bobó de Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas com Abóbora <b>*Arroz integral</b> cozido <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>

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: Guará: coentro (substituto: cebolinha), manjeriço (substituto: cebolinha), tomate (substituto: cenoura), brócolis (substituto: abóbora), repolho verde (substituto: pepino). Núcleo Bandeirante: tomate (substituto: abóbora), manjeriço. Plano Piloto: coentro, repolho verde (substituto: pepino), tomate (substituto: cenoura), manjeriço (substituto: cebolinha), hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: couve (substituto: abóbora), cebolinha, coentro, salsa, pimentão, hortelã, tomate e pepino.

Responsável Técnico

Juliane 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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite com Cacau (Leite, Cacau em pó ½ pc)	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc e Banana ½ pc) Leite em pó ½ pc <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Melão	<b>*Pão integral</b> com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas <b>*Arroz integral</b> cozido Polenta com Couve (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Abóbora refogada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Pernil Suíno refogado (Colorau) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde picado com Cenoura crua ralada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém ½ pc) (Pré/EE) ao molho (Tomate, Pimentão e Leite de coco) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão preto cozido Pirão de peixe (Caldo de Peixe, Farinha de mandioca) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada com Chuchu (Acém ½ pc) <b>*Macarrão integral</b> ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Couve refogada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
<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 ½ pc, Colorau) <b>*Arroz integral</b> cozido Salada de Repolho verde com Tomate <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	<b>*Macarrão integral</b> à bolonhesa (* <b>Macarrão integral</b> , Carne moída, Polpa de tomate) Batata doce com casca corada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Canja (* <b>Arroz integral</b> , Coxa e sobrecoxa de Frango, Milho em pouch, Couve) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada (Acém ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido Tutu de feijão (Farinha de mandioca) Salada de Pepino em rodelas com Hortelã <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b> Abacaxi	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido Abóbora refogada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>

**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: manjeriço (substituto: cebolinha), repolho verde (substituto: pepino). Núcleo Bandeirante: manjeriço. Plano Piloto: manjeriço e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, pimentão, hortelã, chuchu, pepino, tomate. 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

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 com Manteiga <sup>R</sup> <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite com Canela (Leite, Canela)	Mingau (Leite, Amido) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Cuscuz <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.			Galinhada com Milho em pouch (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc) Batata doce assada Pepino em rodela <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Pernil Suíno cozido e desfiado <b>*Macarrão integral</b> ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Feijão cozido Beterraba cozida Couve picada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Filé de Tilápia <sup>R</sup> (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão preto cozido Purê de abóbora Repolho verde ralado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.			Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite	Melão	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.			Carne moída refogada (Acém) <b>*Macarrão integral</b> ao molho (Polpa de tomate) Beterraba cozida Repolho verde ralado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém) <b>*Arroz integral</b> cozido <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho em pouch <b>*Arroz integral</b> cozido com Cenoura Couve refogada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>

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: Guará: manjerição (substituto: cebolinha). Núcleo Bandeirante: manjerição. Sobradinho: chuchu. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. 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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite com Canela (Leite, Canela)	Canjica (Leite) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Banana ½ pc)	<b>*Pão integral</b> com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Banana ½ pc)	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc)	<b>*Pão integral</b> com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc) Melão picado
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> refogadas <b>*Arroz integral</b> cozido Chuchu e Cenoura cozidos a vapor <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Feijoada (Pernil Suíno <sup>R</sup> refogado, Feijão preto cozido) <b>*Arroz integral</b> cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Beterraba cozida <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> cozidas <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Purê de Batata inglesa Tomate picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Bobó de Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Carne moída (Acém) ( <b>Pré/EE</b> ) com Abóbora <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Pepino em rodelas <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída cozida (Acém) <b>*Macarrão integral</b> ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Chuchu refogado Cenoura crua ralada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
<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.	Carne moída <sup>R</sup> ao molho (Acém, Amido, Colorau) <b>*Arroz integral</b> cozido Repolho roxo refogado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Galinhada com Cenoura ( <b>*Arroz integral</b> , Coxa e sobrecoxa <sup>R</sup> de Frango) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Pernil Suíno refogado <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão preto cozido Repolho verde ralado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada (Acém) <b>*Macarrão integral</b> ao molho (Polpa de tomate, Manjeriçã) Batata doce corada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Canja com Couve ( <b>*Arroz integral</b> , Coxa e sobrecoxa de Frango) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b> Banana

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: Guará: manjeriçã (substituto: cebolinha). Núcleo Bandeirante: manjeriçã. Plano Piloto: manjeriçã e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, pimentão, hortelã, pepino, chuchu, tomate e manjeriçã. 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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite	Frutas picadas (Mamão, Banana ½ pc, Abacaxi ½ pc) Leite em pó ½ pc <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Melão	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	<b>*Pão integral</b> com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas <b>*Arroz integral</b> cozido com Cenoura Creme de Milho (Amido, Leite ½ pc, Milho cozido em pouch) Repolho roxo ralado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada (Acém) <b>*Macarrão integral</b> ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Batata doce corada Pepino em rodela <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Pernil suíno refogado com Cenoura <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Repolho verde ralado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão preto cozido Abóbora refogada Couve picada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída (Acém) Baião de Dois <b>(*Arroz integral</b> cozido, Feijão cozido) Chuchu cozido a vapor Beterraba ralada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
<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.	Carne moída cozida com Abóbora (Acém) <b>*Macarrão integral</b> ao molho (Extrato de tomate) Pepino em rodela <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Beterraba cozida <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Bobó de Filé de Tilápia <sup>R</sup> (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) com Abóbora <b>*Arroz integral</b> cozido Repolho verde picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Pernil Suíno refogado <b>*Arroz integral</b> cozido Creme de milho (Milho cozido, Amido, Leite ½ pc) Pepino em rodela <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Galinhada com Cenoura <b>(*Arroz integral</b> , Coxa e sobrecoxa de Frango) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>

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: Núcleo Bandeirante: manjeriço. Plano Piloto: manjeriço e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, manjeriço, chuchu, 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	

Responsável Técnico  
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913



Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1106,86	158,06	51%	57,40	19%	27,48	22%	18,13
	<b>EM</b>	16-18 anos	1106,86	158,06	51%	57,40	19%	27,48	22%	18,13
<b>5ª Semana</b> Composição nutricional (Média semanal)	<b>Etapa de Ensino</b>	<b>Faixa Etária</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (55% do VET)</b>		<b>Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos )</b>		<b>Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)</b>		<b>Fibras (14g/1000kcal)</b>
				g	%	g	%	g	%	g
	<b>PE</b>	4- 5 anos	989,04	140,87	51%	39,84	15%	29,95	27%	13,29
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1077,59	147,16	49%	48,00	16%	32,60	27%	14,07
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1179,50	161,32	49%	53,99	16%	34,43	26%	15,59
	<b>EM</b>	16-18 anos	1179,50	161,32	49%	53,99	16%	34,43	26%	15,59
<b>6ª Semana</b> Composição nutricional (Média semanal)	<b>Etapa de Ensino</b>	<b>Faixa Etária</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (55% do VET)</b>		<b>Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos )</b>		<b>Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)</b>		<b>Fibras (14g/1000kcal)</b>
				g	%	g	%	g	%	g
	<b>PE</b>	4- 5 anos	960,58	140,32	53%	41,72	16%	27,20	25%	15,56
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1048,64	145,93	50%	50,58	17%	29,90	26%	16,46
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1133,13	156,07	50%	56,57	18%	31,67	25%	18,03
	<b>EM</b>	16-18 anos	1133,13	156,07	50%	56,57	18%	31,67	25%	18,03
<b>7ª Semana</b> Composição nutricional (Média semanal)	<b>Etapa de Ensino</b>	<b>Faixa Etária</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (55% do VET)</b>		<b>Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos )</b>		<b>Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)</b>		<b>Fibras (14g/1000kcal)</b>
				g	%	g	%	g	%	g
	<b>PE</b>	4- 5 anos	908,49	133,12	53%	41,82	17%	23,54	23%	15,06
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1002,42	139,67	50%	51,11	18%	26,31	24%	16,15
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1087,39	149,71	50%	57,27	19%	28,10	23%	17,76
	<b>EM</b>	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- DIABETES MELLITUS**

**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
- **Amido:** Amido de milho
- 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.**
- **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: Reserva de Hortifrutis, Carnes (bovina, frango ou peixe) ou Ovos de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **R: Atenção para as reservas de Manteiga. O gênero poderá chegar 01 semana ou quinze dias antes do consumo, de acordo com o PDGP.**
- 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.
- 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.
- **Cardápios para alunos do Ensino Especial deverão ser adaptados conforme a realidade de cada escola. Os ajustes deverão ser feitos pelo Nutricionista da Regional.**
- 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