

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

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 com Manteiga 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 sem glúten com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Pão sem glúten com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Macarrão sem glúten ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Cenoura cozida Tomate em rodela	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Couve-flor a vapor Tomate picado	Arroz com Pernil Suíno refogado Feijão preto cozido Beterraba cozida Alface picada	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Leite de coco) Arroz cozido Feijão cozido Purê de abóbora Brócolis cozido a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas com Açafrão Arroz cozido Feijão cozido Inhame cozido 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.	Sopa de Carne moída com *Macarrão sem glúten e Legumes (*Macarrão sem glúten, Acém, 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	Carne moída ao molho (Acém, 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.

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.

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
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	*Pão sem glúten com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Maçã	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Pão sem glúten com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Batata doce corada Pepino com casca em cubos	Carne moída cozida (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Espinafre refogado Tomate picado	Pernil Suíno refogado com Inhame *Macarrão sem glúten ao molho com Salsa picada (Extrato de tomate) Feijão cozido Acelga picada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Vagem Arroz cozido Polenta cozida (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) 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 sem glúten à bolonhesa (*Macarrão sem glúten , Carne moída, Polpa de tomate) Repolho verde ralado	Canja de Frango com Milho em pouch e Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)	Carne moída cozida (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde em tiras Banana	Carne moída refogada (Acém, 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 para a próxima segunda-feira.

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 manjericão. Plano Piloto: alface (substituto: couve), acelga (substituto: couve), brócolis (substituto: abóbora), repolho verde (substituto: repolho roxo), manjericão (substituto: cebolinha), hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: inhame (substituto: batata doce), cebolinha, coentro, salsa, pimentão, manjericão, 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- 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
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Leite de coco, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc +Melão ½ pc)	*Pão sem glúten com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi com talos de Couve (Fruta ½ pc, Açúcar) Maçã	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) Melancia	*Pão sem glúten com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho (Amido, Milho em pouch) Arroz cozido Cenoura cozida a vapor Repolho verde picado	Feijoada (Pernil suíno refogado, Feijão preto cozido) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Salada de Tomate picado com Cebola	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Macarrão sem glúten cozido com Cenoura ralada Feijão cozido Batata doce com casca cozida a vapor	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Pepino com casca em fatias	Carne moída cozida (Acém, Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Banana ^R	Abacaxi	Banana assada com Canela	Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	Melão
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Escondidinho de Carne moída com Abóbora (Acém, Colorau) Arroz cozido	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de Tomate, Amido) Arroz cozido Salada de Repolho roxo ralado com Milho em pouch	Sopa de *Macarrão sem glúten com Feijão e Carne moída (*Macarrão sem glúten , Feijão, Acém, Couve)	Bobó de Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas com Abóbora Arroz cozido

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: 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. 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
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	*Pão sem glúten com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão	*Pão sem glúten com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Polenta com Couve (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Abóbora refogada	Pernil Suíno refogado (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde picado com Cenoura crua ralada	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém ½ pc) (Pré/EE) ao molho (Tomate, Pimentão e Leite de coco) Arroz cozido Feijão preto cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Farofa de couve Beterraba cozida	Carne moída refogada com Chuchu (Acém ½ pc) *Macarrão sem glúten ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Batata inglesa corada
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Abacaxi ^R	Melão	Banana	Banana	Abacaxi
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém ½ pc, Colorau) Arroz cozido Salada de Repolho verde com Tomate	*Macarrão sem glúten à bolonhesa (*Macarrão sem glúten , Carne moída, Polpa de tomate) Batata doce com casca corada	Canja (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Milho em pouch, Couve)	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Tutu de feijão (Farinha de mandioca) Salada de Pepino em rodela com Hortelã Abacaxi	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém ½ pc) (Pré/EE) ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido Abóbora refogada

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: 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- 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
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	RECESSO ESCOLAR	DIA DO PROFESSOR	Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Mingau (Leite, Amido, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.			Galinhada com Milho em pouch (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc) Batata doce assada Pepino em rodelas	Pernil Suíno cozido e desfiado *Macarrão sem glúten ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Feijão cozido Beterraba cozida Couve picada	Filé de Tilápia ^R (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc (Pré/EE) 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.			Carne moída refogada (Acém) *Macarrão sem glúten ao molho (Polpa de tomate) Beterraba cozida Repolho verde ralado	Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém) Arroz cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho em pouch Arroz cozido com Cenoura Couve refogada

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: 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.

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
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc +Banana ½ pc)	*Pão sem glúten com Carne moída refogada (Acém 1 pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc +Banana ½ pc)	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém 1 pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Pão sem glúten com Carne moída refogada (Acém 1 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 Arroz cozido Chuchu e Cenoura cozidos a vapor	Feijoada (Pernil Suíno ^R refogado, Feijão preto cozido) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Beterraba cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango ^R cozidas Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata inglesa Tomate picado	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Pepino em rodela	Carne moída cozida (Acém) *Macarrão sem glúten ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Chuchu refogado Cenoura crua ralada
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Maçã ^R	Melancia	Melão	Maçã	Abacaxi
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída ^R ao molho (Acém, Amido, Colorau) Arroz cozido Repolho roxo refogado	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa ^R de Frango)	Pernil Suíno refogado Arroz cozido Feijão preto cozido Repolho verde ralado	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão sem glúten ao molho (Polpa de tomate, Manjericão) Batata doce corada	Canja com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) 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.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Guará: manjericão (substituto: cebolinha). Núcleo Bandeirante: manjericão. Plano Piloto: manjericão e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, pimentão, hortelã, pepino, chuchu, tomate e 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

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, Banana ½ pc, Abacaxi ½ pc) Leite em pó ½ pc	*Pão sem glúten com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Pão sem glúten com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Arroz cozido com Cenoura Creme de Milho (Amido, Leite ½ pc Milho cozido em pouch) Repolho roxo ralado	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão sem glúten ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Batata doce corada Pepino em rodela	Pernil suíno refogado com Cenoura Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc) Arroz cozido Feijão preto cozido Abóbora refogada Couve picada	Carne moída (Acém) Baião de Dois (Arroz cozido, Feijão cozido) Chuchu cozido a vapor Beterraba ralada
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.	Carne moída cozida com Abóbora (Acém) *Macarrão sem glúten ao molho (Extrato de tomate) Pepino em rodela	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida	Bobó de Filé de Tilápia ^R (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido Repolho verde picado	Pernil Suíno refogado Arroz cozido Creme de milho (Milho cozido, Amido, Leite ½ pc) Pepino em rodela	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: Núcleo Bandeirante: manjerição. Plano Piloto: manjerição e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, manjerição, 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

1ª Semana 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	%
				PE	4- 5 anos	845,83	132,43	56%	37,79
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%	
2ª Semana 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	%
				PE	4- 5 anos	888,12	144,51	59%	38,58
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%	
3ª Semana 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	%
				PE	4- 5 anos	873,58	140,64	58%	37,95
EF 01	6- 10 anos	983,91	151,46	55%	47,35	17%	21,55	20%	
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%	
4ª Semana 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	%
				PE	4- 5 anos	862,92	141,43	59%	39,08
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%	
5ª Semana 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	%
				PE	4- 5 anos	954,54	141,10	53%	38,39

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

	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 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	%
	PE	4- 5 anos	892,58	144,78	58%	37,94	15%	19,00	19%
	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%
	7ª Semana 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	%
PE		4- 5 anos	843,35	135,59	58%	38,04	16%	17,34	19%
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 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
- **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 sem glúten 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