

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

**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 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 Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Manteiga Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Cenoura cozida Tomate em rodelas	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 Frangodesfiadas 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 assado Repolho roxo em tiras
<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 Macarrão e Legumes (Macarrão, 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.

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**

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

2ª Semana	Segunda-feira 23/09	Terça-feira 24/09	Quarta-feira 25/09	Quinta-feira 26/09	Sexta-feira 27/09
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite caramelizado (Leite, 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 refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> 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 Inhamé Macarrão 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 Manjeriçã	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
<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.	Macarrão à bolonhesa (Macarrão, 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 Manjeriçã

**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), inhamé. Núcleo Bandeirante: tomate (substituto: abóbora), acelga (substituto: couve), alface (substituto: pepino), inhamé (substituto: batata doce), espinafre (substituto: pepino), hortelã e manjeriçã. Plano Piloto: alface (substituto: couve), acelga (substituto: couve), brócolis (substituto: abóbora), repolho verde (substituto: repolho roxo), manjeriçã (substituto: cebolinha), hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: inhamé (substituto: batata doce), cebolinha, coentro, salsa, pimentão, manjeriçã, 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**

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

3ª Semana	Segunda-feira 30/09	Terça-feira 01/10	Quarta-feira 02/10	Quinta-feira 03/10	Sexta-feira 04/10
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Leite de coco, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Pão 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 com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> 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 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
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Banana <sup>R</sup>	Abacaxi	Banana assada com Canela	Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	Melão
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	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 com Feijão e Carne moída (Macarrão, 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.

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. 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**

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

4ª Semana	Segunda-feira 07/10	Terça-feira 08/10	Quarta-feira 09/10	Quinta-feira 10/10	Sexta-feira 11/10
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc e Banana ½ pc) Leite em pó ½ pc	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> 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 ( <b>EF/EM</b> ) ou Carne moída (Acém ½ pc) ( <b>Pré/EE</b> ) ao molho (Tomate, Pimentão e Leite de coco) Arroz cozido Feijão preto cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa Arroz cozido Feijão cozido Farofa de couve	Carne moída refogada com Chuchu (Acém ½ pc) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba crua ralada
<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) Arroz cozido Salada de Repolho verde com Tomate	Macarrão à bolonhesa (Macarrão, 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 ( <b>EF/EM</b> ) ou Carne moída (Acém ½ pc) ( <b>Pré/EE</b> ) 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.

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: manjerição (substituto: cebolinha), repolho verde (substituto: pepino). Núcleo Bandeirante: manjerição. Plano Piloto: manjerição 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.

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

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

5ª Semana	Segunda-feira 14/10	Terça-feira 15/10	Quarta-feira 16/10	Quinta-feira 17/10	Sexta-feira 18/10
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>DIA DO PROFESSOR</b>	Cuscuz Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Mingau (Leite, Amido, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.			Galinhada com Milho em pouch (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc) Batata doce assada Pepino em rodela	Pernil Suíno cozido e desfiado Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Feijão cozido Beterraba cozida Couve picada	Filé de Tilápia <sup>R</sup> (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
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.			Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Melão	Frutas picadas com Canela (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.			Carne moída refogada (Acém) Macarrão 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.

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.

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

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

6ª Semana	Segunda-feira 21/10	Terça-feira 22/10	Quarta-feira 23/10	Quinta-feira 24/10	Sexta-feira 25/10
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc +Banana ½ pc)	Pão 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 com Carne moída refogada (Acém 1 pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) Melão picado
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> refogadas Arroz cozido Chuchu e Cenoura cozidos a vapor	Feijoada (Pernil Suíno <sup>R</sup> refogado, Feijão preto cozido) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Beterraba cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> cozidas Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata inglesa Tomate picado	Bobó de Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Carne moída (Acém) <b>(Pré/EE)</b> com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Pepino em rodela	Carne moída cozida (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Chuchu refogado Cenoura crua ralada
<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) Arroz cozido Repolho roxo refogado	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa <sup>R</sup> de Frango)	Pernil Suíno refogado Arroz cozido Feijão preto cozido Repolho verde ralado	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho (Polpa de tomate, Manjeriçã) 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.

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.



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

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

7ª Semana	Segunda-feira 28/10	Terça-feira 29/10	Quarta-feira 30/10	Quinta-feira 31/10	Sexta-feira 01/11
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas (Mamão, Banana ½ pc, Abacaxi ½ pc) Leite em pó ½ pc	Pão 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 com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> 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 ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Batata doce corada Couve refogada	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 Pepino em rodela	Carne moída cozida (Acém) Baião de Dois (Arroz cozido, Feijão cozido) Chuchu cozido a vapor Beterraba ralada
<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) Macarrão 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 <sup>R</sup> (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido Pepino em rodela	Pernil Suíno refogado 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: 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.

**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

	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1072,89	153,06	51%	47,37	16%	29,50	25%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1210,43	172,87	51%	54,59	16%	32,30	24%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1210,43	172,87	51%	54,59	16%	32,30	24%
<b>6ª Semana</b> <b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>	<b>Etapa de Ensino</b>	<b>Faixa Etária</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato</b> <b>(55% a 65% do VET)</b>		<b>Proteína</b> <b>(10% a 15% do VET)</b>		<b>Lipídio</b> <b>(25% a 30% do VET)</b>	
				g	%	g	%	g	%
	<b>PE</b>	4- 5 anos	892,58	144,78	58%	37,94	15%	19,00	19%
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1002,24	155,60	56%	47,16	17%	21,74	20%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1108,33	170,96	56%	53,50	17%	23,55	19%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1108,33	170,96	56%	53,50	17%	23,55	19%
<b>7ª Semana</b> <b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>	<b>Etapa de Ensino</b>	<b>Faixa Etária</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato</b> <b>(55% a 65% do VET)</b>		<b>Proteína</b> <b>(10% a 15% do VET)</b>		<b>Lipídio</b> <b>(25% a 30% do VET)</b>	
				g	%	g	%	g	%
	<b>PE</b>	4- 5 anos	843,35	135,59	58%	38,04	16%	17,34	19%
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	958,88	147,35	55%	47,68	18%	20,15	19%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1065,45	162,61	55%	54,19	18%	21,98	19%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1065,45	162,61	55%	54,19	18%	21,98	19%

**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**

**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 Perecíveis) 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 **utilizar ½ pc de sal e 1 pc 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**

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913