

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024**

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

| 1ª Semana | Segunda-feira 27/05 | Terça-feira 28/05 | Quarta-feira 29/05 | Quinta-feira 30/05 | Sexta-feira 31/05 |
|--|--|--|--|-------------------------------------|-------------------------|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz com Ovos Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar) | Biscoito Amanteigado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Banana | Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) | FERIADO (CORPUS CHRISTI) | DIA LETIVO MÓVEL |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Macarronada com Atum pouch (Colorau) Abóbora refogada Pepino fatiado | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Couve refogada Tomate picado | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Pirão (Farinha de mandioca) Inhame corado Repolho verde cru picado | | |
| LANCHE Horário: 14h e 14:30. | Biscoito Amanteigado + Banana ^(R) | Maçã | Melão fatiado | | |
| JANTAR Horário: 15:30 e 16:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão refogado com Açafrão Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Repolho roxo cru picado | Omelete de forno (Amido) Sopa (Macarrão, Feijão, Couve) Abacaxi fatiado | Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Acém, Extrato de tomate) Repolho verde cru picado | | |

Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Melão, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Cenoura, 1pc de Beterraba e 1 pc de Pepino refrigerado para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Paranoá: maracujá (substituto: abacaxi ½ pc), Planaltina: maracujá (substituto: melão ½ pc), coentro, salsa, cebolinha, 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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

| 2ª Semana | Segunda-feira 03/06 | Terça-feira 04/06 | Quarta-feira 05/06 | Quinta-feira 06/06 | Sexta-feira 07/06 |
|--|---|--|--|---|---|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar) | Biscoito Amanteigado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Banana | Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz com Ovos mexidos Suco verde (Abacaxi ½ pc, Limão, talos da Couve, Açúcar) | Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Sopa (Macarrão, Acém moído, Cenoura, Batata doce, Colorau) | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão refogado com Espinafre e Açafrão Feijão cozido Tomate fatiado | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) assadas Arroz cozido Feijão cozido Brócolis e Cenoura refogados Tangerina | Carne moída refogada Macarrão ao molho com Manjericão (Extrato de Tomate) Feijão cozido Couve refogada Pepino fatiado | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Pimentão, Amido) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Abóbora refogada Alface picada com Limão |
| LANCHE Horário: 14h e 14:30. | Melão fatiado ^(R) | Melancia fatiada | Banana | Tangerina | Banana |
| JANTAR Horário: 15:30 e 16:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Açafrão) Macarrão ao alho e óleo Beterraba refogada Pepino com casca fatiado | Ovos mexidos Macarrão ao alho e óleo com Colorau Beterraba crua ralada | Macarronada com Carne moída (Acém, Extrato de tomate) Batata doce cozida | Ovos cozidos Macarrão refogado com Açafrão Salada de Acelga crua picada e Tomate fatiado Banana | Sopa (Acém moído, Feijão, Macarrão, Pimentão, Couve) |

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Batata inglesa, 1 pc de Repolho verde refrigerado, 1pc de Abóbora e 1 pc de Pepino refrigerado 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: Paranoá: maracujá (substituto: abacaxi ½ pc), acelga, espinafre. Planaltina: maracujá (substituto: melão ½ pc), tangerina (substituto: melão), coentro, salsa, cebolinha, acelga, alface, brócolis, espinafre, 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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

| 3ª Semana | Segunda-feira 10/06 | Terça-feira 11/06 | Quarta-feira 12/06 | Quinta-feira 13/06 | Sexta-feira 14/06 |
|--|---|--|--|---|--|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar) | Frutas picadas (Abacate + Banana) + Cacau em pó ½ pc e Açúcar | Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco verde (Abacaxi ½ pc, Limão, talos da Couve, Açúcar) | Cuscuz Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc) | Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango assada com Batata inglesa Macarrão refogado com Colorau Repolho verde em tiras | Carne moída refogada (Acém) Polenta (Fubá ½ pc) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Couve refogada Tomate fatiado | Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango e Espinafre (Açafrão) Feijão cozido Cenoura ralada refogada | Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora (Limão) (EF/EM) ou Bobó de Coxa e sobrecoxa de Frango desossada (Pré/EE) Arroz cozido com Brócolis Feijão cozido | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau, Pimentão, Amido) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Repolho verde em tiras Beterraba cozida |
| LANCHE Horário: 14h e 14:30. | Biscoito Amanteigado | Melancia fatiada | Mamão | Banana | Tangerina |
| JANTAR Horário: 15:30 e 16:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora Macarrão refogado com Colorau Pepino com casca fatiado | Omelete de forno Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Couve refogada | Ovos mexidos Macarrão ao alho e óleo e Brócolis Feijão cozido | Ovos cozidos Macarrão ao alho e óleo com Açafrão Alface crua picada temperada com Limão Tangerina | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum pouch (Pré/EE) cozido com Cenoura Macarrão ao alho e óleo |

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Maçã, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Acelga refrigerada, 1pc de Tomate e 1 pc de Repolho verde refrigerados 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: Paranoá: morango (substituto: abacaxi ½ pc), maracujá (substituto: abacaxi ½ pc), tangerina (substituto: melão), acelga, espinafre, limão. Planaltina: maracujá (substituto: melão ½ pc), coentro, salsa, cebolinha, acelga, alface, brócolis, espinafre, 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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

| 4ª Semana | Segunda-feira 17/06 | Terça-feira 18/06 | Quarta-feira 19/06 | Quinta-feira 20/06 | Sexta-feira 21/06 |
|---|--|---|--|--|--|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar) | Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana | Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Tangerina (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz Suco de Tangerina (Fruta ½ pc, Açúcar) | Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Sopa (Macarrão, Coxa e sobrecoxa desossada e desfiada, Batata doce, Acelga, Colorau) | Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Amido, Colorau) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido com Abóbora Repolho roxo cru picado | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) assadas com Batata inglesa Arroz cozido Feijão tropeiro (Couve, Farinha de mandioca) | Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango e Manjeriçao (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Alface picada e Pepino com casca em fatias temperada com Limão | Coxa e sobrecoxa de frango cozida com Cenoura Macarrão refogado com Açafrão e Brócolis Feijão cozido |
| LANCHE Horário: 14h e 14:30. | Maçã ^(R) | Melão fatiado | Banana | Mamão fatiado | Banana |
| JANTAR Horário: 15:30 e 16:30. | Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango (Açafrão) Salada de Repolho verde cru picado com Tomate | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau, Pimentão) Macarrão ao alho e óleo Batata doce corada | Sopa (Acém moído, Feijão, Macarrão, Acelga, Tomate) | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) Macarrão com Açafrão Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Banana | Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango desossada, Tomate e Manjeriçao |

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Maçã, 1 pc de Couve-flor refrigerada, 1 pc de Beterraba, 1pc de Abóbora e 1 pc de Repolho verde refrigerado 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: Não serão entregues: Paranoá: morango (substituto: abacaxi ½ pc), tangerina (substituto: melão), acelga. Planaltina: tangerina (substituto: maçã), coentro, salsa, cebolinha, acelga, alface, brócolis, couve-flor, 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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

| 5ª Semana | Segunda-feira 24/06 | Terça-feira 25/06 | Quarta-feira 26/06 | Quinta-feira 27/06 | Sexta-feira 28/06 |
|--|--|--|---|---|---|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar) | Frutas picadas (Abacate + Banana) + Cacau em pó ½ pc e Açúcar | Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz Suco verde (Abacaxi ½ pc, Limão, talos da Couve, Açúcar) +Melão | Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Melancia (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Macarrão refogado com Colorau e Couve-flor Beterraba refogada | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce com casca corada Acelga em tiras | Sopa (Macarrão, Acém moído, Feijão, Couve, Tomate, Colorau) | Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango (Acém, Colorau) Feijão cozido Salada de Repolho verde cru picado com Tomate picado e Limão | Filé de Tilápia(EF/EM) cozido (Colorau, Pimentão) ou Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Pré/EE) (Pimentão, Colorau) Arroz cozido com Brócolis Feijão cozido Cenoura cozida a vapor |
| LANCHE Horário: 14h e 14:30. | Maçã ^(R) | Melancia fatiada | Banana | Mamão fatiado | Banana |
| JANTAR Horário: 15:30 e 16:30. | Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM)ou Atum pouch (Pré/EE)com Abóbora Macarrão ao alho e óleo com Colorau Repolho verde cru picado | Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Alface picada | Coxa e sobrecoxa de Frango ao cozidas (Açafrão, Pimentão) Macarrão ao alho e óleo Brócolis cozido a vapor | Sopa (Acém moído, Macarrão, Feijão e Cenoura) | Coxa e sobrecoxa assada Macarrão ao alho e óleo Abóbora refogada |

Observação: Reservar ½ pc de Melancia, 1pc de Maçã, 1 pc de Abóbora, 1 pc de Vagem refrigerada, 1pc de Repolho verde e 1 pc de Tomate refrigerados 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: Paranoá: morango (substituto: abacaxi ½ pc), acelga, limão.

Planaltina: coentro, salsa, cebolinha, acelga, alface, brócolis, vagem, tomate, limão.

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

| 6ª Semana | Segunda-feira 01/07 | Terça-feira 02/07 | Quarta-feira 03/07 | Quinta-feira 04/07 | Sexta-feira 05/07 |
|--|---|---|--|--|--|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz Suco de Melancia ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar) | Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã | Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana | Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Sopa (Acém moído, Macarrão, Abóbora, Vagem, Colorau) | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora (Açafrão) Macarrão ao alho e óleo Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) Feijão cozido Repolho verde cru picado | Filé de Tilápia assado com Batata doce (EF/EM) ou Escondidinho de Batata doce com Atum pouch refogado (Pré/EE) Arroz cozido Feijão cozido Pepino com casca fatiado | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa Macarrão refogado com Açafrão Feijão cozido com Abóbora | Carne moída refogada com Cenoura ralada (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba crua ralada |
| LANCHE Horário: 14h e 14:30. | Maçã ^(R) | Melão picado | Banana | Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc) | Mamão fatiado |
| JANTAR Horário: 15:30 e 16:30. | Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango (Tomate) Repolho verde refogado | Sopa (Macarrão, Feijão, Acém moído, Beterraba) | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura (Amido, Colorau) Macarrão ao alho e óleo | Macarronada com Coxa e sobrecoxa ao molho (Extrato de tomate) Repolho verde cru picado Melão fatiado | Coxa e sobrecoxa de Frango assada Macarrão refogado com Colorau Abóbora refogada |

Observação: 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: Planaltina: coentro, salsa, cebolinha.

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024**

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

| 7ª Semana | Segunda-feira 08/07 Dia letivo móvel | Terça-feira 09/07 Dia letivo móvel | Quarta-feira 10/07 Dia letivo móvel | Quinta-feira 11/07 | Sexta-feira 12/07 |
|---|--|---|--|--|-------------------|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cardápio proposto Cuscuz com carne disponível em estoque Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar) | Biscoito Amanteigado Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz com carne disponível em estoque Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar) | <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 1º semestre letivo; início do recesso escolar; 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 Macarrão ao molho (Extrato de tomate) | Carne disponível em estoque (Amido) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido | Carne disponível em estoque Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido | | |
| LANCHE Horário: 14h e 14:30. | Fruta ^(R) | Fruta ^(R) | Fruta ^(R) | | |
| JANTAR Horário: 15:30 e 16:30. | Carne disponível em estoque (Amido) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) | Macarronada com Carne disponível em estoque Feijão cozido | Sopa (Carne disponível em estoque Feijão, Macarrão) | | |

Observação: Utilizar as frutas em estoque ou fazer pedido extra na semana anterior.

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 27/05/2024 a 10/07/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 19/08/2024**

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
- 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 ½ pc de óleo.
- **Amido:** Amido de milho
- **Atentar-se às entregas das Proteínas. Elas chegarão uma semana antes do consumo. Por esse motivo, o ovo deverá ser armazenado sob refrigeração até o efetivo consumo e as outras carnes deverão ser armazenadas sob congelamento.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovos de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.**
- **EXCEPCIONALMENTE durante o período de 08/07 a 10/07 por ser dia letivo móvel, essa Gerência sugeriu algumas preparações compostas com gêneros alimentícios não perecíveis e perecíveis estocados na unidade escolar. Caso a escola não tenha o gênero em estoque poderá realizar pedido extra de gêneros perecíveis para compor as refeições sugeridas.**
- **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 leite e milho de canjica em estoque, deverá inserir no cardápio, evitando o armazenamento prolongado de milho de canjica no depósito.**
- **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.

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 REFEIÇÕES

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

| 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 (15% a 30% do VET) | |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|-----------|--------------------------------|--------|-------------------------------|-------|
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | | | | PE | 4- 5 anos | 537,91 | 91,48 | 61% | 21,23 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 573,85 | 93,27 | 59% | 24,81 | 16% | 11,06 | 17% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 1076,88 | 174,16 | 58% | 47,20 | 16% | 20,48 | 17% | |
| EM | 16-18 anos | 1076,88 | 174,16 | 58% | 47,20 | 16% | 20,48 | 17% | |
| 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 (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | | | | PE | 4- 5 anos | 826,71 | 144,39 | 63% | 36,47 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 901,60 | 149,76 | 60% | 44,46 | 18% | 15,44 | 15% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 990,73 | 163,23 | 59% | 49,85 | 18% | 16,83 | 15% | |
| EM | 16-18 anos | 990,73 | 163,23 | 59% | 49,85 | 18% | 16,83 | 15% | |
| 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 (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | | | | PE | 4- 5 anos | 810,04 | 139,42 | 62% | 32,57 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 921,06 | 154,75 | 60% | 39,84 | 16% | 16,40 | 16% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 1023,73 | 171,35 | 60% | 45,10 | 16% | 17,85 | 16% | |
| EM | 16-18 anos | 1023,73 | 171,35 | 60% | 45,10 | 16% | 17,85 | 16% | |
| 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 (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | | | | PE | 4- 5 anos | 840,64 | 140,81 | 60% | 34,58 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 964,80 | 153,21 | 57% | 44,40 | 17% | 19,05 | 18% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 1064,61 | 166,02 | 56% | 50,60 | 17% | 21,19 | 18% | |
| EM | 16-18 anos | 1064,61 | 166,02 | 56% | 50,60 | 17% | 21,19 | 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 (15% a 30% do VET) | |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|-----------|--------------------------------|--------|-------------------------------|-------|
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | | | | PE | 4- 5 anos | 779,35 | 128,74 | 59% | 34,50 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 899,60 | 141,04 | 56% | 44,21 | 18% | 17,75 | 18% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 895,40 | 129,82 | 52% | 48,70 | 20% | 19,47 | 20% | |
| EM | 16-18 anos | 895,40 | 129,82 | 52% | 48,70 | 20% | 19,47 | 20% | |
| 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 (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | | | | PE | 4- 5 anos | 834,50 | 137,07 | 59% | 37,20 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 972,88 | 151,51 | 56% | 48,20 | 18% | 19,14 | 18% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 1082,26 | 165,10 | 55% | 55,23 | 18% | 21,60 | 18% | |
| EM | 16-18 anos | 1082,26 | 165,10 | 55% | 55,23 | 18% | 21,60 | 18% | |
| 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 (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | | | | PE | 4- 5 anos | 740,08 | 117,76 | 57% | 37,37 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 861,37 | 132,19 | 55% | 48,52 | 20% | 17,00 | 18% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 964,89 | 148,38 | 55% | 55,16 | 21% | 18,39 | 17% | |
| EM | 16-18 anos | 964,89 | 148,38 | 55% | 55,16 | 21% | 18,39 | 17% | |

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.