

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

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

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

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

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1 pc de abóbora, 1 pc de pepino, 1pc de beterraba e 1 pc de couve refrigerada para a próxima segunda-feira.

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

Cardápio sujeito a alterações.

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

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

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

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

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

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

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

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

3ª Semana	Segunda-feira 18/11	Terça-feira 19/11	Quarta-feira 20/11	Quinta-feira 21/11	Sexta-feira 22/11
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos</b>	Canjica (Leite, Canela) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc) <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>FERIADO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA)</b>	Cuscuz <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos</b> Vitamina de Maçã (Leite, Fruta ½ pc)	<b>*Pão integral</b> com Peito de Frango/Atum em pouch ½ pc refogado (Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Abóbora e Chuchu com casca cozidos a vapor <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Escondidinho de Peito de Frango/Atum pouch ou Carne moída (Acém) com Batata doce cozida <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão carioca cozido Couve refogada <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b> Goiaba 2pc		Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango/Atum (Pré/EE) ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Salada de Repolho roxo ralado com Milho cozido em pouch <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Peito de Frango em pouch ou Carne moída (Acém) refogada com Cenoura <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo Feijão carioca cozido Pepino com casca em cubos <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Banana	Maçã		Mamão	Melão
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Peito de Frango ou Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Beterraba cozida <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Canja (Arroz, Peito de Frango em pouch, Cenoura) <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>		Carne moída ao molho (Extrato de Tomate) <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo Feijão carioca cozido Couve refogada <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Bobó de Peito de Frango em pouch/Atum com Abóbora cozida e Leite de coco <b>*Arroz integral</b> cozido <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b> Abacaxi

Observação: Reservar 1 pc de maçã, 1 pc de beterraba, 1 pc de chuchu, 1 pc de repolho roxo para a próxima segunda-feira.

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

Cardápio sujeito a alterações.

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

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

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

4ª Semana	Segunda-feira 25/11	Terça-feira 26/11	Quarta-feira 27/11	Quinta-feira 28/11	Sexta-feira 29/11
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Banana ½ pc + Maçã ½ pc) <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Peito de Frango/Atum ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz <b>*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos</b> Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)	<b>*Pão integral</b> com Peito de Frango/Atum ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Chuchu com casca cozido a vapor Beterraba crua ralada <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Peito de Frango ou Carne moída (Acém) refogados <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo Feijão carioca cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Peito de Frango ou Carne moída (Acém) cozidos <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão carioca cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Pepino em rodelas <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Peito de Frango em pouch ao molho (Açafrão) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão carioca cozido Polenta (Caldo de frango, Fubá ½ pc) Chuchu refogado Beterraba crua ralada <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada (Acém) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão carioca cozido Purê de Batata inglesa Couve refogada <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Maçã	Abacaxi	Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Banana	Abacaxi
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Peito de Frango/Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho cozido em pouch <b>*Arroz integral</b> cozido Repolho roxo picado <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Peito de Frango ou Carne moída (Acém) refogada <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão carioca cozido Batata doce corada <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Repolho verde picado <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Peito de Frango/Atum em pouch ou Carne moída (Acém) ao molho (Polpa de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Abóbora cozida <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>	Peito de Frango ou Carne moída (Acém) refogada (Colorau) <b>*Macarrão integral</b> ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Pepino com casca em cubos <b>*adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva</b>

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1pc de beterraba, 1 pc de repolho verde, 1 pc de couve refrigerada e 1 pc de cenoura para a próxima segunda-feira.

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

Cardápio sujeito a alterações.

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Responsável Técnico  
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 REFEIÇÕES - DIABETES MELLITUS**

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



Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

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

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

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

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

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

**OBSERVAÇÕES GERAIS**

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