

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 - INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Açúcar, Canela) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	*Pão sem glúten com Queijo Muçarela (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Manteiga Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Goiaba + Banana ½ pc)	*Pão sem glúten com Peito de Frango em pouch ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango em pouch ou Carne moída (Acém) refogada com Milho cozido em pouch Arroz cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado	Carne moída refogada com Cenoura (Acém, Colorau) Arroz cozido Feijão carioca cozido Purê de Batata inglesa	Peito de Frango em pouch ou Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas *Macarrão sem glúten ao alho e óleo com Açafrão Feijão carioca cozido Chuchu e Batata doce cozidos a vapor Goiaba 2pc	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Salada de Cenoura cozida em tiras com Repolho verde picado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido Feijão carioca cozido Beterraba cozida Couve refogada
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Banana	Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Abacaxi	Banana	Abacaxi
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino em rodela	Peito de Frango pouch/Atum pouch refogado com Pimentão Arroz cozido Tutu de feijão (Farinha de mandioca) Repolho roxo ralado	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída refogada (Acém) (Pré/EE) com Abóbora cozida Arroz cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Pepino com casca em cubos Maçã	Sopa de *Macarrão sem glúten com Peito de Frango em pouch ou Carne moída (Acém) e Cenoura (Extrato de tomate)

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 - INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc + Banana ½ pc + Goiaba 2pc)	*Pão sem glúten com Queijo Muçarela ^R (Colorau) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de couve, Açúcar)	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango em pouch ou Carne moída (Acém) refogada *Macarrão sem glúten ao alho e óleo Abóbora cozida Pepino com casca em cubos	Carne moída cozida com Abobrinha (Acém) Arroz cozido Feijão carioca cozido Salada de Repolho roxo picado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) ao molho (Pimentão, Leite de coco) Arroz cozido Feijão carioca cozido Couve refogada Beterraba crua ralada	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Pepino em rodela	
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Banana	Maçã	Melão	Banana	
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída ^R refogada com Milho cozido em pouch (Acém) Arroz cozido com Couve Beterraba cozida	Peito de Frango pouch ou Carne moída (Acém) refogada com Cenoura *Macarrão sem glúten ao molho branco (Amido, Leite ½ pc)	Galinhada (Arroz com Peito de Frango em pouch ou Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Repolho verde ralado	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) Baião de Dois (Arroz e Feijão) Beterraba cozida 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 - INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Açúcar, Canela) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	FERIADO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA)	Cuscuz Vitamina de Maçã (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	*Pão sem glúten com Peito de Frango/Atum em pouch ½ pc refogado (Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) Arroz cozido Abóbora e Chuchu com casca cozidos a vapor	Escondidinho de Peito de Frango/Atum pouch ou Carne moída (Acém) com Batata doce cozida Arroz cozido Feijão carioca cozido Couve refogada Goiaba 2pc		Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango/Atum (Pré/EE) ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Salada de Repolho roxo ralado com Milho cozido em pouch	Peito de Frango em pouch ou Carne moída (Acém) refogada com Cenoura *Macarrão sem glúten ao alho e óleo Feijão carioca cozido Pepino com casca em cubos
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Banana	Maçã		Mamão	Melão
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Peito de Frango ou Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) *Macarrão sem glúten ao alho e óleo Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Beterraba cozida	Canja (Arroz, Peito de Frango em pouch, Cenoura)		Carne moída ao molho (Extrato de Tomate) *Macarrão sem glúten ao alho e óleo Feijão carioca cozido Couve refogada	Bobó de Peito de Frango em pouch/Atum com Abóbora cozida e Leite de coco Arroz cozido 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 - INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	*Pão sem glúten com Peito de Frango/Atum ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	*Pão sem glúten com Peito de Frango/Atum ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Arroz cozido Chuchu com casca cozido a vapor Beterraba crua ralada	Peito de Frango ou Carne moída (Acém) refogados *Macarrão sem glúten ao alho e óleo Feijão carioca cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado	Peito de Frango ou Carne moída (Acém) cozidos Arroz cozido Feijão carioca cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Pepino em rodelas	Peito de Frango em pouch ao molho (Açafrão) Arroz cozido Feijão carioca cozido Polenta (Caldo de frango, Fubá ½ pc) Chuchu refogado Beterraba crua ralada	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão carioca cozido Purê de Batata inglesa Couve refogada
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Maçã	Abacaxi	Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Banana	Abacaxi
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Peito de Frango/Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho cozido em pouch Arroz cozido Repolho roxo picado	Peito de Frango ou Carne moída (Acém) refogada Arroz cozido Feijão carioca cozido Batata doce corada	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) Arroz cozido Repolho verde picado	Peito de Frango/Atum em pouch ou Carne moída (Acém) ao molho (Polpa de tomate) Arroz cozido Abóbora cozida	Peito de Frango ou Carne moída (Acém) refogada (Colorau) *Macarrão sem glúten ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Pepino com casca em cubos

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 - INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Açúcar, Leite de coco) Mamão	*Pão sem glúten com Peito de Frango ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Queijo Muçarela Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Pão sem glúten com Peito de Frango ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Maçã (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango cozido e desfiado ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado	Carne moída refogada (Acém) Baião de Dois (Arroz e Feijão) Purê de Abóbora Pepino com casca em cubos	Peito de Frango refogado Arroz cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Cenoura crua ralada Goiaba 2pc	Peito de Frango refogado com Milho cozido em pouch *Macarrão sem glúten ao molho (Polpa de tomate) Feijão carioca cozido Cenoura cozida em rodela Beterraba crua ralada	Peito de Frango refogado (Colorau) Arroz cozido Feijão carioca cozido Chuchu e Batata doce com casca cozidos a vapor
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Banana	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Goiaba)	Mamão	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)	Melão
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Peito de Frango refogado (Colorau) Arroz cozido com Couve Cenoura crua ralada	Arroz com Peito de Frango cozido e desfiado Repolho verde picado Maçã	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) Arroz cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve)	Escondidinho de Peito de Frango com Batata doce cozida Arroz cozido	Peito de Frango refogado *Macarrão sem glúten ao alho e óleo Purê de Abóbora com Leite de coco

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 - INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Banana + Mamão)	*Pão sem glúten com Peito de Frango ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Queijo Muçarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Pão sem glúten com Peito de Frango ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango refogado *Macarrão sem glúten ao molho (Extrato de tomate) Abóbora cozida Repolho verde ralado	Peito de Frango refogado com Cenoura Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Couve refogada	Escondidinho de Carne moída com Batata doce cozida (Acém) Arroz cozido Feijão carioca cozido Cenoura crua ralada	Peito de Frango cozido (Colorau) Arroz cozido Feijão carioca cozido Polenta (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Beterraba crua ralada Pepino em rodela	Peito de Frango refogado Arroz cozido Feijão carioca cozido Purê de Abóbora com Leite de coco Repolho verde picado
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Maçã	Abacaxi	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)	Mamão	Abacaxi
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém, Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino com casca em cubos	Peito de Frango refogado Arroz cozido Feijão carioca cozido Abóbora com casca cozida	Peito de Frango refogado com Milho cozido em pouch Arroz cozido Repolho verde ralado	Peito de Frango refogado com Cenoura Arroz cozido Banana	Peito de Frango cozido e desfiado *Macarrão sem glúten ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Beterraba cozida

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 - INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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	
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Mingau (Amido, Leite, Açúcar, Canela)	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, 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 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>
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne disponível em estoque Arroz cozido Milho cozido em pouch Hortaliça	Carne disponível em estoque ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Hortaliça	Carne disponível em estoque Arroz cozido Feijão cozido Hortaliça	Carne disponível em estoque *Macarrão sem glúten ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Hortaliça	
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne disponível em estoque *Macarrão sem glúten ao molho (Polpa de tomate) Hortaliça	Carne disponível em estoque Baião de Dois (Arroz e Feijão cozidos) Hortaliça	Carne disponível em estoque com Milho cozido em pouch Arroz cozido Hortaliça	Carne disponível em estoque Arroz cozido Hortaliça	

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 REFEIÇÕES

	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
1ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	PE	4- 5 anos	938,30	153,52	59%	39,16	15%	19,95	19%
	EF 01	6- 10 anos	1053,66	166,88	57%	49,16	17%	22,05	19%
	EF 02	11-15 anos	1145,82	180,91	57%	54,77	17%	23,33	18%
	EM	16-18 anos	1145,82	180,91	57%	54,77	17%	23,33	18%
2ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	PE	4- 5 anos	885,60	141,72	58%	37,76	15%	20,03	20%
	EF 01	6- 10 anos	997,41	154,56	56%	47,18	17%	22,17	20%
	EF 02	11-15 anos	1087,20	167,92	56%	52,32	17%	23,15	19%
	EM	16-18 anos	1087,20	167,92	56%	52,32	17%	23,15	19%
3ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	PE	4- 5 anos	966,25	149,07	56%	38,97	15%	25,00	23%
	EF 01	6- 10 anos	1080,87	161,77	54%	48,43	16%	27,51	23%
	EF 02	11-15 anos	1192,16	178,01	54%	54,77	17%	29,59	22%
	EM	16-18 anos	1192,16	178,01	54%	54,77	17%	29,59	22%
4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	PE	4- 5 anos	884,94	139,73	57%	37,42	15%	20,82	21%
	EF 01	6- 10 anos	988,50	150,22	55%	46,85	17%	23,14	21%
	EF 02	11-15 anos	1085,54	163,57	54%	52,88	18%	24,68	20%
	EM	16-18 anos	1085,54	163,57	54%	52,88	18%	24,68	20%

5ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4- 5 anos	952,27	150,16	57%	38,15	14%	23,52	22%
	EF 01	6- 10 anos	1070,43	163,02	55%	47,80	16%	26,19	22%
	EF 02	11-15 anos	1031,67	160,31	56%	48,15	17%	22,06	19%
	EM	16-18 anos	1031,67	160,31	56%	48,15	17%	22,06	19%
6ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4- 5 anos	897,21	142,05	57%	37,41	15%	21,14	21%
	EF 01	6- 10 anos	1011,23	154,53	55%	47,12	17%	23,60	21%
	EF 02	11-15 anos	1090,19	165,84	55%	52,05	17%	24,44	20%
	EM	16-18 anos	1090,19	165,84	55%	52,05	17%	24,44	20%
7ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4- 5 anos	867,82	135,39	56%	38,59	16%	20,33	21%
	EF 01	6- 10 anos	946,82	149,15	57%	43,15	16%	20,90	20%
	EF 02	11-15 anos	1043,03	165,29	57%	48,75	17%	21,85	19%
	EM	16-18 anos	1043,03	165,29	57%	48,75	17%	21,85	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– 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 sem glúten 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.