

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**  
**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024**

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

1ª Semana	Segunda-feira 08/04	Terça-feira 09/04	Quarta-feira 10/04	Quinta-feira 11/04	Sexta-feira 12/04
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Farofa de Cuscuz com proteína disponível do dia + Suco	Biscoito Amanteigado Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Frutas picadas (Abacate + Banana ½ pc)	Pão com Atum em pouch ½ pc refogado com Colorau Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Pernil suíno ½ pc desfiado ao molho (Extrato de tomate) Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar)	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém moído) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Farofa de Ovos mexidos (Farinha de mandioca) Arroz cozido Batata doce corada com Açafrão Chuchu com casca cozido a vapor	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum refogado (Pré/EE) ao molho com Cenoura (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Inhame	Omelete de forno Baião de Dois (Arroz, Feijão) Abóbora cozida Repolho roxo picado + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Galinhada (Coxa e Sobrecoxa de Frango, Arroz, Açafrão) Feijão cozido Salada de Cenoura ralada e Couve picada	Pernil suíno refogado Arroz cozido com Milho verde Feijão cozido Beterraba crua ralada Pepino picado + Frutas picadas (Goiaba ½ pc + Mamão ½ pc)
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Melão em fatias (R)	Abacaxi picado	Mamão picado	Frutas picadas (Abacate + Banana ½ pc)	Melão picado
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Ovos mexidos Arroz cozido com açafrão Abóbora cozida Beterraba crua ralada	Arroz cozido c/ Cenoura e açafrão Atum refogado com molho de tomate Feijão cozido	Ovos cozidos ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido com Milho verde Batata doce com casca corada	Pernil suíno em iscas aceboladas Arroz cozido Couve refogada	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e Sobrecoxa (Pré/EE) ao molho (Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado

**Observação:** Reservar ½ pc de Melão, 1 pc de Maçã, 1 pc de Batata inglesa, 1 pc de Chuchu e 1pc de Abóbora e 1 pc de Pepino para a próxima segunda-feira.

**Lotes 1 e 3:** Ofertar ½ pc de Pernil nas preparações com Ovos. 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:** Ceilândia: chuchu, repolho roxo. Taguatinga: cenoura, chuchu, inhame, milho verde, repolho roxo. Gama: abacate, couve, milho verde, pepino, repolho verde. Recanto das Emas: milho verde, repolho roxo. Plano Piloto: milho verde. Núcleo Bandeirante: milho verde. Sobradinho: chuchu, milho verde, pepino, couve. Guará: substituir chuchu por batata inglesa. 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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024**

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

2ª Semana	Segunda-feira 15/04	Terça-feira 16/04	Quarta-feira 17/04	Quinta-feira 18/04	Sexta-feira 19/04
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Ovos mexidos + Suco de Melão <sup>(R)</sup> (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Frutas picadas (Abacate + Mamão ½ pc)	Pão com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Arroz cozido com Pernil suíno e Colorau Purê de Batata inglesa Chuchu com casca cozido a vapor	Baião de três com Milho verde (Arroz, Feijão, Ovo, Manjericão) Batata doce com casca cozida Tangerina	Pernil suíno em cubos refogado com Limão Arroz cozido Feijão Tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Cenoura cozida a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango assada Macarrão ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Feijão cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado	Filé de Tilápia <b>(EF/EM)</b> ou Pernil suíno <b>(Pré/EE)</b> assado com Batata inglesa Arroz cozido Feijão cozido Salada de Beterraba crua ralada e Pepino com casca picado
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Maçã (R)	Banana	Frutas picadas (Abacate + Banana ½ pc)	Tangerina	Banana
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Omelete de forno (Amido) Arroz cozido Abóbora cozida Pepino picado	Arroz com Pernil suíno (Açafrão) Feijão cozido Couve refogada	Macarrão ao molho com Ovos (Extrato de tomate) Repolho roxo picado + Banana	Bobó de Pernil suíno desfiado com Abóbora Arroz cozido	Filé de Tilápia <b>(EF/EM)</b> ou Pernil suíno <b>(Pré/EE)</b> cozido com Cenoura e Manjericão (Colorau) Arroz cozido

**Observação:** Reservar ½ pc de Abacaxi e 1 pc de Tangerina (refrigerados), 1pc de Chuchu, 1 pc de Inhame e 1pc de Beterraba e 1 pc de Pepino 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:** Ceilândia: chuchu, repolho roxo e maracujá substituir por abacaxi ½ pc. **Taguatinga:** cenoura, chuchu, inhame, milho verde, repolho roxo e substituir banana por abacaxi e melão. **Gama:** abacate, couve, milho verde, pepino, repolho verde e substituir maracujá por abacaxi ½ pc e banana substituir por abacaxi e melão. **Recanto das Emas:** milho verde, repolho roxo e substituir banana por abacaxi e melão. **PlanoPiloto:** milho verde. **Núcleo Bandeirante:** milho verde. **Sobradinho:** chuchu, milho verde, pepino, couve. **Guará:** substituir chuchu por batata inglesa. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024**

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

3ª Semana	Segunda-feira 22/04	Terça-feira 23/04	Quarta-feira 24/04	Quinta-feira 25/04	Sexta-feira 26/04
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Ovos mexidos + Suco de Abacaxi <sup>(R)</sup> (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate + Banana + Cacau em pó ½ pc)	Pão com Atum em pouch ½ pc refogado com Colorau Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Cuscuz + Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Pão com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Pernil suíno em iscas refogado Arroz cozido Inhame ao molho (Açafrão) Chuchu com casca cozido a vapor	Ovos mexidos com Açafrão Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde picado e Cenoura ralada	Macarrão com Pernil suíno desfiado ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Purê de Abóbora Vagem refogada	Filé de Tilápia <b>(EF/EM)</b> cozido com Colorau ou Pernil suíno refogado com Limão e Colorau <b>(Pré/EE)</b> Arroz cozido Feijão cozido Chuchu cozido Beterraba crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozida (Açafrão) Baião de dois (Arroz, Feijão) Batata doce com casca assada Couve refogada Abacaxi picado
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Tangerina (R)	Melão picado	Melancia em fatias	Maçã	Banana
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Macarrão ao molho com Ovos cozidos (Extrato de tomate) Beterraba cozida Pepino com casca ralado	Escondidinho de Pernil suíno desfiado com Batata doce Arroz cozido + Tangerina	Omelete de forno com Couve (Amido) Arroz cozido Feijão cozido	Arroz cozido com Pernil suíno e Cenoura (Colorau) Pepino em fatias	Filé de Tilápia <b>(EF/EM)</b> ou Pernil suíno <b>(Pré/EE)</b> cozido (Pimentão, Colorau) Arroz cozido Pirão de Peixe <b>(EF/EM)</b> ou Farofa de Cebola <b>(Pré/EE)</b> (Farinha de mandioca) Abóbora cozida

**Observação:** Reservar ½ pc de Abacaxi, 1pc de Tangerina (refrigerados), 1pc de Inhame, 1pc de Milho verde (refrigerado) e 1pc de Beterraba e 1pc 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:** Ceilândia: chuchu, vagem, inhame e maracujá substituir por abacaxi ½ pc. Taguatinga: cenoura, chuchu, inhame, milho verde, vagem. Gama: abacate, couve, milho verde, pepino, repolho verde, vagem e maracujá substituir por abacaxi ½ pc. Recanto das Emas: milho verde. Plano Piloto: milho verde. Núcleo Bandeirante: milho verde. Sobradinho: chuchu, milho verde, pepino, couve, vagem. Guará: substituir chuchu por batata inglesa. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024**

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

4ª Semana	Segunda-feira 29/04	Terça-feira 30/04	Quarta-feira 01/05	Quinta-feira 02/05	Sexta-feira 03/05
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Suco de Abacaxi <sup>(R)</sup> (Fruta ½ pc, Açúcar)	Creme de Abacate com Banana e Cacau em pó ½ pc	<b>FERIADO (DIA MUNDIAL DO TRABALHO)</b>	Pão com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado ½ pc
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Galinhada com Milho verde (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Inhame corado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Manjericão (Colorau) Arroz cozido Tutu de Feijão com Couve (Farinha de mandioca) Cenoura crua ralada		Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora e Pimentão <b>(EF/EM)</b> ou Pernil suíno refogado e desfiado com Purê de Abóbora <b>(Pré/EE)</b> Baião de Dois - (Arroz, Feijão) Repolho roxo ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Inhame (Açafrão) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Pepino com casca em fatias
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Tangerina (R)	Melão em fatias		Banana	Abacaxi picado
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Arroz cozido com Atum em pouch (Colorau) Beterraba cozida Repolho verde ralado	Macarrão ao molho com Ovos (Extrato de tomate) Feijão cozido Pepino com casca em fatias		Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Cenoura refogada	Ovos mexidos Arroz cozido Farofa de Banana (Farinha de mandioca) Couve refogada

**Observação:** Reservar 1pc de Maracujá, 1 pc de Banana (refrigerados), 1 pc de Beterraba, 1pc de Chuchu e 1 pc de Abóbora e 1 pc de Repolho verde para a próxima semana. 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: Ceilândia:** chuchu, repolho roxo e maracujá substituir por abacaxi ½ pc. **Taguatinga:** cenoura, chuchu, inhame, repolho roxo e substituir banana por 1 pc abacaxi e substituir 3pc melão, **Gama:** abacate, couve, pepino, repolho verde e substituir maracujá por abacaxi ½ pc, substituir banana por 1pc abacaxi e 3 pc melão. **Recanto das Emas:** repolho roxo e substituir banana por 3pc melão e substituir 1 pc abacaxi. **Sobradinho:** chuchu, couve, pepino. **Guará:** substituir chuchu por batata inglesa. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

**Responsável Técnico**

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**  
**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024**

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

5ª Semana	Segunda-feira 06/05	Terça-feira 07/05	Quarta-feira 08/05	Quinta-feira 09/05	Sexta-feira 10/05
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz + Suco de Maracujá <sup>(R)</sup> (Fruta, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Cuscuz + Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Limão, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Pão com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Omelete de forno com Chuchu (Amido, Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Salada de Acelga, Tomate e Manjericão	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura (Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Macarrão ao molho com Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Extrato de tomate) Feijão cozido Couve-flor cozida a vapor Milho verde refogado	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Pernil suíno ( <b>Pré/EE</b> ) assado com Batata inglesa (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Tomate
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Banana (R)	Melancia picada	Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Abacaxi picado	Melão em fatias
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Abóbora refogada Repolho verde em tiras	Bobó de Abóbora com Atum em pouch Arroz cozido Alface em tias + Tangerina	Ovos mexidos Macarrão ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Batata doce assada	Pernil suíno em cubos refogado Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Galinhada com Brócolis (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão)

**Observação:** Reservar 1 pc de Maracujá, 1pc de Tangerina (refrigerados), 1 pc de Batata doce, 1pc de Pepino e 1pc de Tomate e 1pc 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: Ceilândia:** acelga, brócolis, couve-flor, repolho roxo e maracujá substituído por abacaxi ½ pc, **Taguatinga:** cenoura, milho verde, repolho roxo e substituir tangerina por maçã. **Gama:** acelga, couve, couve-flor, milho verde, pepino, repolho verde e maracujá substituído por abacaxi ½ pc. **Recanto das Emas:** milho verde, repolho roxo. **Plano Piloto:** milho verde. **Núcleo Bandeirante:** milho verde. **Sobradinho:** acelga, brócolis, couve-flor, milho verde, pepino, tomate, couve. **Guará:** substituir chuchu por batata inglesa e substituir couve-flor por berinjela (integral). 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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024**

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

6ª Semana	Segunda-feira 13/05	Terça-feira 14/05	Quarta-feira 15/05	Quinta-feira 16/05	Sexta-feira 17/05
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz + Suco de Maracujá <sup>(R)</sup> (Fruta, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate + Banana+ Cacau em pó ½ pc)	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz + Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Pão com Pernil suíno ½ pc refogado e desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Ovos cozidos ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Batata doce com casca assada Pepino picado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Salada de Alface e Tomate	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Arroz cozido com Couve Farofa de Banana ½ pc (Farinha de mandioca) Vagem refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Inhame (Colorau) Baião de Dois (Arroz, Feijão) Repolho roxo picado	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Pernil suíno ( <b>Pré/EE</b> ) assado Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata doce Brócolis cozido a vapor
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Tangerina (R)	Abacaxi picado	Tangerina	Melão em faias	Frutas picadas (Abacate + Banana ½ pc)
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Salada de Repolho verde e Tomate	Pernil suíno em iscas aceboladas Arroz cozido Purê de Abóbora + Banana	Pernil suíno refogado (Limão) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Acelga em tiras	Arroz cozido com Ovos, Couve e Colorau Feijão cozido	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Tomate meia lua

Observação: Reservar 1 pc de Maracujá, 1 pc de Tangerina (refrigerados), 1 pc de Beterraba, 1 pc de Couve-flor refrigerada e 1 pc de Repolho verde refrigerado e 1 pc de Cenoura 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: Ceilândia:** alface americana, acelga, brócolis, couve-flor, repolho roxo, vagem e substituir maracujá por abacaxi ½ pc. **Taguatinga:** alface americana, cenoura, inhame, repolho roxo, vagem e substituir tangerina por mamão e substituir banana por 1pc abacaxi e 2pc de melão. **Gama:** abacate, acelga, couve-flor, couve, repolho verde e substituir maracujá por abacaxi ½ pc e substituir banana por 1 pc abacaxi e 2pc de melão. **Recanto das Emas:** repolho roxo e substituir banana por 1pc abacaxi e 2pc de melão. **Sobradinho:** acelga, alface americana, brócolis, couve, couve-flor, tomate, vagem. **Guará:** substituir couve-flor por berinjela. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024**

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

7ª Semana	Segunda-feira 20/05	Terça-feira 21/05	Quarta-feira 22/05	Quinta-feira 23/05	Sexta-feira 24/05
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz + Suco de Maracujá <sup>(R)</sup> (Fruta, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Pão com Pernil suíno ½ pc refogado e desfiado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Cuscuz + Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Ovos Mexidos (Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida Couve-flor cozido a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa Arroz cozido Feijão cozido Salada de Acelga e Tomate	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde em tiras com Maçã ½ pc	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Cenoura crua ralada	Omelete de forno com Couve (Amido) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Tangerina (R)	Frutas picadas (Abacate + Banana ½ cp)	Tangerina	Frutas picadas (Banana ½ pc + Abacate)	Mamão em fatias
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura (Colorau) Arroz cozido Repolho verde picado	Macarrão ao molho com Atum em pouch e Brócolis (Extrato de tomate)	Ovos Mexidos Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Salada de Alface em tiras com Tomate	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Batata doce (Colorau) Arroz cozido + Tangerina

Observação: Reservar 1 pc de Maracujá, 1pc de Banana (refrigerados), 1 pc de Abóbora, 1 pc de Pepino, 1 pc de Repolho roxo e 1 pc de Cenoura 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: Ceilândia:** acelga, alface americana, brócolis, repolho roxo e maracujá substituído por abacaxi ½ pc. **Taguatinga:** alface americana, cenoura, repolho roxo e substituir tangerina por abacaxi e substituir banana por 2pc de melão e 1pc de abacaxi. **Gama:** alface americana, couve, pepino, repolho verde e maracujá substituir por abacaxi ½ pc e substituir banana por 1 pc de abacaxi e 2 pc de melão. **Recanto das Emas:** repolho roxo e substituir banana por 1pc de abacaxi e 2pc de melão. **Sobradinho:** acelga, alface americana, brócolis, couve, pepino, tomate. **Guará:** substituir couve-flor por berinjela. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4- 5 anos	847,43	148,99	63%	31,37
EF 01	6- 10 anos	1017,41	176,57	62%	37,80	13%	17,80	16%	
EF 02	11-15 anos	1028,73	179,79	63%	40,33	14%	16,75	15%	
EM	16-18 anos	1028,73	179,79	63%	40,33	14%	16,75	15%	
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	855,79	150,93	63%	31,70
EF 01	6- 10 anos	948,97	165,08	63%	37,66	14%	16,37	16%	
EF 02	11-15 anos	1022,09	178,05	63%	40,94	14%	17,17	15%	
EM	16-18 anos	1022,09	178,05	63%	40,94	14%	17,17	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	766,40	131,93	62%	30,30
EF 01	6- 10 anos	851,82	143,97	61%	36,23	15%	15,68	17%	
EF 02	11-15 anos	920,37	155,45	61%	39,61	15%	16,62	16%	
EM	16-18 anos	920,37	155,45	61%	39,61	15%	16,62	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	845,00	139,19	59%	33,30
EF 01	6- 10 anos	957,66	152,88	57%	40,31	15%	19,64	18%	
EF 02	11-15 anos	1051,43	166,25	57%	45,00	15%	21,53	18%	
EM	16-18 anos	1051,43	166,25	57%	45,00	15%	21,53	18%	

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913



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	853,30	144,23	61%	32,44
EF 01	6- 10 anos	970,54	157,75	59%	39,99	15%	18,76	17%	
EF 02	11-15 anos	1003,81	153,32	55%	45,45	16%	20,75	19%	
EM	16-18 anos	1003,81	153,32	55%	45,45	16%	20,75	19%	
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	815,92	139,06	61%	31,49
EF 01	6- 10 anos	926,91	152,01	59%	38,65	15%	17,50	17%	
EF 02	11-15 anos	1027,82	167,21	59%	43,56	15%	19,30	17%	
EM	16-18 anos	1027,82	167,21	59%	43,56	15%	19,30	17%	
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	785,53	130,26	60%	28,27
EF 01	6- 10 anos	889,07	141,73	57%	34,61	14%	18,82	19%	
EF 02	11-15 anos	977,89	153,91	57%	39,00	14%	20,71	19%	
EM	16-18 anos	977,89	153,91	57%	39,00	14%	20,71	19%	

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

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024  
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 08/04/2024 a 24/05/2024  
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 24/06/2024**

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

**OBSERVAÇÕES GERAIS**

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Percíveis) as quantidades e as datas de entrega dos alimentos, tendo em vista o cumprimento do cardápio proposto.
- Pc: Per capita
- 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.**
- **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.

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913