

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 DIABETES MELLITUS**

**Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga–Pré-Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio**

1ª Semana	Segunda-feira 29/07	Terça-feira 30/07	Quarta-feira 31/07	Quinta-feira 01/08	Sexta-feira 02/08
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz com Manteiga Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	Frutas picadas (Abacate, Morango e Melão ½ pc) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc	<b>*Pão integral</b> com Atum ½ pc ao molho (Colorau ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Cuscuz com Queijo mussarela Suco de Melão (Fruta ½ pc) Mamão picado <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Atum ½ pc ao molho (Colorau ½ pc) Vitamina de Abacate (Leite, Fruta)
<b>COLAÇÃO</b> Horário: 9h e 9:30h	Cuscuz <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Maçã	Frutas picadas (Melão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Mamão	Frutas picadas (Banana ½ pc + Morango)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Pirão de Frango (Farinha de mandioca) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada (Acém) <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Batata doce com casca corada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Salada de Acelga com Tomate picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Galinhada ( <b>*Arroz integral</b> , Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafraão) Feijão cozido Repolho roxo em tiras Pepino com casca em rodelas <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) ao molho de Abóbora e Pimentão <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão preto cozido Tomate picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
<b>LANCHE</b> Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Estrogonofe de Carne moída (Acém, Amido, Leite ½, Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Canjica (Leite) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	Filé de Tilápia assado (EF/EM) ou Carne moída (Acém) refogada (Pré/EE) <b>*Arroz integral</b> cozido Purê de Abóbora Alface em tiras <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	<b>*Pão integral</b> com Queijo mussarela Suco de Morango (Fruta) + Abacaxi picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo Feijão preto cozido Couve refogada Cenoura crua ralada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>

Observação: Reservar 1pc de banana, 1 pc de cenoura, 1 pc de espinafre 1 pc de tomate e 1 pc de brócolis para a próxima segunda-feira. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 1: Ceilândia: repolho roxo, espinafre, acelga, brócolis, coentro, salsa, alface e cebolinha. Taguatinga: cenoura, repolho roxo, alface, coentro e 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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 DIABETES MELLITUS**

Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga – Pré-Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

2ª Semana	Segunda-feira 05/08	Terça-feira 06/08	Quarta-feira 07/08	Quinta-feira 08/08	Sexta-feira 09/08
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	Canjica com Leite (Leite) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Morango) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc)	Cuscuz <b>*adicionar 1 colher de café de azeite de oliva</b> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) Frutas picadas (Morango +Melão ½ pc) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Queijo mussarela <sup>R</sup> Vitamina de Abacate (Leite, Fruta)
<b>COLAÇÃO</b> Horário: 9h e 9:30h	Banana	Mamão	Maçã	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc +Melão ½ pc)	Banana
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura <b>*Arroz integral</b> cozido com Espinafre <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída cozida com Abóbora (Acém) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Repolho verde picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Feijoada (Pernil Suíno, Feijão preto) <b>*Arroz integral</b> cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Vagem (Colorau ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Couve-flor ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada com Cenoura (Acém) <b>*Macarrão integral</b> ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Alface em tiras Banana <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
<b>LANCHE</b> Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída refogada (Acém) <b>*Arroz integral</b> com Brócolis (Açafrão) Tomate picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango de Frango cozida ½ pc Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) Suco de Morango (Fruta) + Banana	<b>*Macarrão integral</b> com Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate, Manjeriçom) Feijão cozido Salada de Repolho roxo picado e Pepino <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	<b>*Pão integral</b> com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Pré/EE) (Colorau) <b>*Arroz integral</b> cozido Farofa de couve (Farinha de mandioca) Tomate picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>

**Observação:** Reservar 1pc de banana, 1 pc de batata, 1 pc de brócolis, 1 pc de acelga e 1 pc de cenoura para a próxima segunda-feira. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 1: Ceilândia: couve-flor, brócolis, coentro, salsa, alface, vagem, acelga, repolho roxo e cebolinha. Taguatinga: cenoura, repolho roxo, alface, vagem, coentro e 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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 DIABETES MELLITUS**

Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga– Pré-Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

3ª Semana	Segunda-feira 12/08	Terça-feira 13/08	Quarta-feira 14/08	Quinta-feira 15/08	Sexta-feira 16/08
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	Frutas picadas (Abacate, Morango e Mamão ½ pc) Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Queijo mussarela <sup>R</sup> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Cuscuz com Carne moída refogada (Colorau ½ pc) (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Maçã	<b>*Pão integral</b> com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Abacate (Leite, Fruta)
<b>COLAÇÃO</b> Horário: 9h e 9:30h	Banana	Maçã	Frutas picadas (Maçã ½ pc + Morango)	Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Abacaxi picado
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Purê de Batata inglesa <b>*Arroz integral</b> com Brócolis <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada (Acém) <b>*Macarrão integral</b> ao molho com Manjeriçã (Extrato de tomate) Batata doce com casca corada Repolho verde picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Abóbora refogada Couve picada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída cozida com Inhame (Acém) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango assados com Batata inglesa (Pré/EE) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão preto Tomate picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
<b>LANCHE</b> Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Acelga em tiras Cenoura cozida a vapor <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) <b>*adicionar 1 colher de café de azeite de oliva</b> + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora (EF/EM) ou Bobó de Carne moída (Acém) com Abóbora (Pré/EE) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão preto cozido Alface em tiras <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	<b>*Pão integral</b> com Pernil Suíno desfiado (Pernil Suíno ½ pc) Suco de Morango (Fruta) + Abacaxi picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas <b>*Macarrão integral</b> ao molho branco com Brócolis (Amido, Leite ½ pc) Batata doce corada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>

Observação: Reservar 1pc de banana, 1 pc de beterraba, 1 pc de batata doce, 1 pc de repolho roxo e 1 pc de tomate para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 1: Ceilândia: inhame, brócolis, coentro, salsa, alface, repolho roxo e cebolinha. Taguatinga: inhame, repolho roxo, alface, coentro e 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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 DIABETES MELLITUS**

Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga– Pré-Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

4ª Semana	Segunda-feira 19/08	Terça-feira 20/08	Quarta-feira 21/08	Quinta-feira 22/08	Sexta-feira 23/08
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz <b>*adicionar 1 colher de café de azeite de oliva</b> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	Canjica com Leite (Leite) Banana <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Queijo mussarela <sup>R</sup> Suco de Morango (Fruta)	Cuscuz <b>*adicionar 1 colher de café de azeite de oliva</b> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
<b>COLAÇÃO</b> Horário: 9h e 9:30h	Banana	Melão	Maçã	Abacaxi	Frutas picadas (Banana ½ pc + Morango)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) <b>*Arroz integral</b> cozido Batata doce assada Beterraba cozida <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada (Acém) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Acelga picada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Farofa de Banana (Banana ½ pc, Farinha de mandioca) Salada de Couve e Repolho roxo em tiras <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão preto cozido Creme de Espinafre (Amido, Leite ½ pc) Couve-flor cozida a vapor <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	<b>*Macarrão integral</b> ao molho com Carne moída (Acém, Extrato de tomate) Feijão cozido Vagem cozida a vapor Salada de Tomate cortado em meia lua com cebola <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
<b>LANCHE</b> Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Salada de Repolho roxo e Tomate <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango cozida e desfiada ½ pc (Fubá, Colorau ½ pc) Suco de Morango (Fruta) + Banana	Pernil suíno em cubos acebolado <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo Batata doce com casca corada Cenoura crua ralada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	<b>*Pão integral</b> com Queijo mussarela <sup>R</sup> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) ao com Abóbora <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Repolho verde em tiras <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>

Observação: Reservar 1pc de mamão, 1 pc de batata doce, 1 pc de brócolis, 1 pc de couve e 1 pc de tomate para a próxima segunda-feira. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 1: acelga, brócolis, couve-flor, coentro, salsa, espinafre, repolho roxo, e cebolinha. Taguatinga: cenoura, repolho roxo, coentro, 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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 DIABETES MELLITUS**

**Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga–Pré-Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio**

5ª Semana	Segunda-feira 26/08	Terça-feira 27/08	Quarta-feira 28/08	Quinta-feira 29/08	Sexta-feira 30/08
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz <b>*adicionar 1 colher de café de azeite de oliva</b> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	Frutas picadas (Maçã, Mamão ½ pc, Abacaxi ½ pc) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc	<b>*Pão integral</b> com Carne moída ao molho refogada (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Cuscuz com Queijo mussarela <sup>R</sup> Suco de Abacaxi com Hortelã (Abacaxi ½ pc, Hortelã) Melancia picada <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Carne moída ao molho refogada (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
<b>COLAÇÃO</b> Horário: 9h e 9:30h	Mamão	Melancia	Abacaxi	Frutas picadas (Banana ½ pc +Mamão ½ pc)	Abacaxi
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas <b>*Arroz integral</b> cozido com Brócolis Batata doce com casca assada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada (Acém) <b>*Macarrão integral</b> ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba cozida Alface picada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Pernil suíno refogado <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão preto cozido Abóbora cozida Brócolis cozido a vapor <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Pepino picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame, Tomate e Pimentão (Pré/EE) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
<b>LANCHE</b> Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída refogada (Acém) <b>*Macarrão integral</b> ao molho branco com Couve (Amido, Leite ½ pc) Tomate picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Canjica com Leite caramelizado (Leite) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Manjeriçom (Extrato de tomate) Baião de Dois <b>(*Arroz integral, Feijão)</b> Salada de Acelga e Cenoura <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	<b>*Pão integral</b> com Queijo mussarela <sup>R</sup> Suco de Abacaxi (Abacaxi ½ pc) + Melão fatiado	Galinhada <b>(*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau)</b> Salada de Repolho verde e Tomate <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>

Observação: Reservar 1pc de banana, 1pc de couve-flor, 1 pc de batata doce, 1 pc de abóbora, 1 pc de brócolis e 1pc de cebola para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 1: Ceilândia: alface, acelga, brócolis, couve-flor, coentro, salsa, repolho roxo, cebolinha. Taguatinga: alface, cenoura, repolho roxo, inhame, coentro, cebolinha, salsa. 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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 DIABETES MELLITUS**

Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga–Pré-Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

6ª Semana	Segunda-feira 02/09	Terça-feira 03/09	Quarta-feira 04/09	Quinta-feira 05/09	Sexta-feira 06/09
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz <b>*adicionar 1 colher de café de azeite de oliva</b> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	Canjica com Leite (Leite) Melão em fatias <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Queijo mussarela <sup>R</sup> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz <b>*adicionar 1 colher de café de azeite de oliva</b> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) Banana <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
<b>COLAÇÃO</b> Horário: 9h e 9:30h	Banana	Mamão	Maçã	Mamão	Banana
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas <b>*Arroz integral</b> cozido Couve-flor ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Batata doce com casca corada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada (Acém, Colorau ½ pc) <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Acelga picada com Cenoura ralada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas <b>*Arroz integral</b> cozido com Vagem Feijão cozido Salada de Tomate picado com Manjeriço <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada (Acém) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde e Tomate <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão preto cozido Purê de Batata Brócolis cozido a vapor <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
<b>LANCHE</b> Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída cozida com Abóbora (Acém) <b>*Arroz integral</b> cozido com Brócolis Farofa de Cebola (Farinha de mandioca) <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango cozida e desfiada ½ pc (Fubá, Extrato de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Banana	Filé de Tilápia assado (EF/EM) ou Carne moída refogada (Pré/EE) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Repolho verde em tiras <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	<b>*Pão integral</b> com Pernil suíno desfiado ao molho ½ pc (Extrato de tomate ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo e Açafrão Salada de Alface e Tomate picados <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b> + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)

Observação: Reservar 1pc de maçã, 1 pc de inhame, 1 pc de espinafre, 1pc de cenoura e 1pc de brócolis para a próxima segunda-feira. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Ceilândia: acelga, brócolis, espinafre, alface, vagem coentro, salsa e cebolinha. Taguatinga: alface, vagem, cenoura, salsa, coentro e 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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 DIABETES MELLITUS**

Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga–Pré-Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

7ª Semana	Segunda-feira 09/09	Terça-feira 10/09	Quarta-feira 11/09	Quinta-feira 12/09	Sexta-feira 13/09
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Mingau (Leite, Amido) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> Maçã <sup>R</sup>	Cuscuz <b>*adicionar 1 colher de café de azeite de oliva</b> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) + Abacaxi picado <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b>	<b>*Pão integral</b> com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc)	Frutas picadas (Maçã + Mamão) <b>*adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos</b> + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc	<b>*Pão integral</b> com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
<b>COLAÇÃO</b> Horário: 9h e 9:30h	Maçã	Frutas picadas (Mamão ½ + Melão ½ pc)	Maçã	Abacaxi picado	Mamão
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Espinafre (Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Inhame assado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada (Acém) <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Cenoura ralada e Tomate picado <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída cozida (Acém) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão preto cozido Chuchu com casca cozido a vapor Beterraba crua ralada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Carne moída refogada (Acém) <b>*Arroz integral</b> cozido Feijão cozido Batata doce cozida com casca Pepino em fatias <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém) <b>*Arroz integral</b> cozido com Brócolis Purê de Cenoura <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango cozida e desfiada ½ pc (Fubá) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, <b>*Arroz integral</b> ) Feijão cozido Abóbora refogada Couve picada <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>	<b>*Pão integral</b> com Atum ao molho (Colorau) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) + Melão em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho cremoso (Extrato de tomate, Amido) <b>*Macarrão integral</b> ao alho e óleo Beterraba cozida Repolho verde em tiras <b>*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva</b>

Observação: Reservar 1 pc de abóbora, 1 pc de repolho verde (Integral), 1pc de maçã e 1 pc de cenoura e 1 pc de tomate (Regular) para a próxima segunda-feira. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 1: Ceilândia: chuchu, cebolinha, salsa e coentro. Taguatinga: cenoura, chuchu, cebolinha, salsa e coentro. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – CANDANGA - 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	1089,48	146,49	48%	44,98	15%
EF 01	6- 10 anos	1183,23	154,80	47%	52,15	16%	41,13	31%	16,44	
EM	16-18 anos	1279,41	164,95	46%	58,00	16%	44,28	31%	17,06	
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	1021,91	146,10	51%	41,37	15%
EF 01	6- 10 anos	1114,33	154,72	50%	48,54	16%	36,10	29%	14,72	
EM	16-18 anos	1195,02	163,73	49%	53,91	16%	38,29	29%	15,37	
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	1026,06	148,93	52%	41,87	15%
EF 01	6- 10 anos	1107,96	156,44	51%	49,36	16%	34,68	28%	15,26	
EM	16-18 anos	1188,34	165,91	50%	54,78	17%	36,68	28%	15,92	
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	1008,93	153,42	55%	39,05	14%
EF 01	6- 10 anos	1102,87	163,04	53%	46,22	15%	32,45	26%	14,86	
EM	16-18 anos	1191,52	174,28	53%	51,47	16%	34,59	26%	15,65	
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	991,02	146,29	53%	41,13	15%	29,34	27%	13,55	

**Responsável Técnico**  
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1083,63	154,56	51%	48,89	16%	32,04	27%	14,41
	<b>EM</b>	16-18 anos	1054,66	147,16	50%	49,92	17%	31,37	27%	14,14
<b>6ª Semana</b> Composição nutricional (Média semanal)	<b>Etapa de Ensino</b>	<b>Faixa Etária</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (55% do VET)</b>		<b>Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos )</b>		<b>Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)</b>		<b>Fibras (14g/1000kcal)</b>
				g	%	g	%	g	%	g
	<b>PE</b>	4- 5 anos	985,33	145,97	53%	40,70	15%	29,46	27%	13,10
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1074,74	154,67	52%	48,12	16%	31,76	27%	13,83
	<b>EM</b>	16-18 anos	1203,56	173,06	52%	52,46	16%	36,20	27%	14,30
<b>7ª Semana</b> Composição nutricional (Média semanal)	<b>Etapa de Ensino</b>	<b>Faixa Etária</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (55% do VET)</b>		<b>Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos )</b>		<b>Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)</b>		<b>Fibras (14g/1000kcal)</b>
				g	%	g	%	g	%	g
	<b>PE</b>	4- 5 anos	956,40	134,61	51%	40,84	15%	30,89	29%	12,91
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1042,02	141,27	49%	48,54	17%	33,46	29%	13,66
	<b>EM</b>	16-18 anos	1105,22	146,30	48%	53,63	17%	35,50	29%	14,04

**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 –<sup>a</sup> DISTRIBUIÇÃO DE 2024  
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 29/07/2024 a 13/09/2024  
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10/2024**

**Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga– Pré-Escolar, Ensino Fundamental e 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.**
- **R: Atenção paras as reservas de Queijo mussarela e Manteiga. Os gêneros poderão chegar com uma semana ou quinze dias antes do consumo, de acordo com o PDGP. Após aberto, o queijo tem validade de 15 dias.**
- 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.
- **Cardápios para alunos do Ensino Especial deverão ser adaptados conforme a realidade de cada escola. Os ajustes deverão ser feitos pelo Nutricionista da Regional.**
- 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