

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- Intolerância ao glúten

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
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz com Manteiga Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate, Morango e Banana ½ pc) + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	*Pão sem glúten com Atum ½ pc ao molho (Colorau ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Cuscuz com Queijo mussarela Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Pão sem glúten com Atum ½ pc ao molho (Colorau ½ pc) Vitamina de Abacate (Leite, Fruta, Açúcar)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Maçã	Frutas picadas (Melão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Mamão	Frutas picadas (Banana ½ pc + Morango)
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Pirão de Frango (Farinha de mandioca)	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão sem glúten ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Batata doce com casca corada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Acelga com Tomate picado	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Repolho roxo em tiras Pepino com casca em rodelas	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) ao molho de Abóbora e Pimentão Arroz cozido Feijão preto cozido Tomate picado
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Estrogonofe de Carne moída (Acém, Amido, Leite ½, Extrato de tomate) Arroz cozido	Canjica (Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Filé de Tilápia assado (EF/EM) ou Carne moída (Acém) refogada (Pré/EE) Arroz cozido Purê de Abóbora Alface em tiras	*Pão sem glúten com Queijo mussarela Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Abacaxi picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) *Macarrão sem glúten ao alho e óleo Feijão preto cozido Couve refogada Cenoura crua ralada

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- Intolerância ao glúten

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
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REFEIÇÕES)	Cuscuz com Manteiga ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Canjica (Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Morango)	*Pão sem glúten com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Morango + Melão ½ pc)	*Pão sem glúten com Queijo mussarela ^R Vitamina de Abacate (Leite, Fruta, Açúcar)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Banana ^R	Mamão	Maçã	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc)	Banana
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura Arroz cozido com Espinafre	Carne moída cozida com Abóbora (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde picado	Feijoada (Pernil Suíno, Feijão preto) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Vagem (Colorau ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Couve-flor ao molho branco (Leite ½ pc, Amido)	Carne moída refogada com Cenoura (Acém) *Macarrão sem glúten ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Alface em tiras Banana
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída refogada (Acém) Arroz com Brócolis (Açafrão) Tomate picado	Coxa e sobrecoxa de Frango de Frango cozida ½ pc Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Banana	*Macarrão sem glúten com Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate, Manjericão) Feijão cozido Salada de Repolho roxo picado e Pepino	*Pão sem glúten com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Pré/EE) (Colorau) Arroz cozido Farofa de couve (Farinha de mandioca) Tomate picado

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- Intolerância ao glúten

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
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz com Manteiga ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate, Morango e Mamão ½ pc) + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	*Pão sem glúten com Queijo mussarela ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Cuscuz com Carne moída refogada (Colorau ½ pc) (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Pão sem glúten com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Abacate (Leite, Fruta, Açúcar)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Banana ^R	Maçã	Frutas picadas (Maçã ½ pc+ Morango)	Frutas picadas (Mamão ½ pc +Melão ½ pc)	Abacaxi picado
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Purê de Batata inglesa Arroz com Brócolis	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão sem glúten ao molho com Manjeriçom (Extrato de tomate) Batata doce com casca corada Repolho verde picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Couve picada	Carne moída cozida com Inhamo (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango assados com Batata inglesa(Pré/EE) Arroz cozido Feijão preto Tomate picado
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Arroz cozido Acelga em tiras Cenoura cozida a vapor	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora (EF/EM) ou Bobó de Carne moída (Acém) com Abóbora (Pré/EE) Arroz cozido Feijão preto cozido Alface em tiras	*Pão sem glúten com Pernil Suíno desfiado (Pernil Suíno ½ pc) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Abacaxi picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Macarrão sem glúten ao molho branco com Brócolis (Amido, Leite ½ pc) Batata doce corada

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- Intolerância ao glúten

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
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Canjica (Leite, Açúcar) + Banana	*Pão sem glúten com Queijo mussarela ^R Suco de Morango (Fruta, Açúcar)	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	*Pão sem glúten com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Banana ^R	Melão	Maçã	Abacaxi	Frutas picadas (Banana ½ pc +Morango)
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Arroz cozido Batata doce assada Beterraba cozida	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Acelga picada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau ½ pc) Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Salada de Couve e Repolho roxo em tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão preto cozido Creme de Espinafre (Amido, Leite ½ pc) Couve-flor cozida a vapor	*Macarrão sem glúten ao molho com Carne moída (Acém, Extrato de tomate) Feijão cozido Vagem cozida a vapor Salada de Tomate cortado em meia lua com cebola
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Arroz cozido Salada de Repolho roxo e Tomate	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango cozida e desfiada ½ pc (Fubá, Colorau ½ pc) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Banana	Pernil suíno em cubos acebolado *Macarrão sem glúten ao alho e óleo Batata doce com casca corada Cenoura crua ralada	*Pão sem glúten com Queijo mussarela ^R 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 Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde em tiras

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- Intolerância ao glúten

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
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Frutas picadas (Maçã, Mamão ½ pc, Abacaxi ½ pc) + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	*Pão sem glúten com Carne moída ao molho refogada (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Cuscuz com Queijo mussarela ^R Suco de Abacaxi com Hortelã (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar)	*Pão sem glúten com Carne moída ao molho refogada (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Mamão ^R	Melancia	Abacaxi	Frutas picadas (Banana ½ pc +Mamão ½ pc)	Abacaxi
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido com Brócolis Batata doce com casca assada	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão sem glúten ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba cozida Alface picada	Pernil suíno refogado Arroz cozido Feijão preto cozido Abóbora cozida Brócolis cozido a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Pepino picado	Filé de Tilápia (EF/EM)ou Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame, Tomate e Pimentão (Pré/EE) Arroz cozido Feijão cozido
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão sem glúten ao molho branco com Couve (Amido, Leite ½ pc) Tomate picado	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc+ Maçã ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Manjeriçã (Extrato de tomate) Baião de Dois (Arroz, Feijão) Salada de Acelga e Cenoura	*Pão sem glúten com Queijo mussarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão fatiado	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Salada de Repolho verde e Tomate

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- Intolerância ao glúten

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
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Melão em fatias	*Pão sem glúten com Queijo mussarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Banana	*Pão sem glúten com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Banana ^R	Mamão	Maçã	Mamão	Banana
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Couve-flor ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Batata doce com casca corada	Carne moída refogada (Acém, Colorau ½ pc) *Macarrão sem glúten ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Acelga picada com Cenoura ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Arroz cozido com Vagem Feijão cozido Salada de Tomate picado com Manjericão	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde e Tomate	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão preto cozido Purê de Batata Brócolis cozido a vapor
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída cozida com Abóbora (Acém) Arroz cozido com Brócolis Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango cozida e desfiada ½ pc (Fubá, Extrato de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Filé de Tilápia assado (EF/EM) ou Carne moída refogada (Pré/EE) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Repolho verde em tiras	*Pão sem glúten com Pernil suíno desfiado ao molho ½ pc (Extrato de tomate ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) *Macarrão sem glúten ao alho e óleo e Açafrão Salada de Alface e Tomate picados + 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.

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- Intolerância ao glúten

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
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Mingau (Leite, Amido, Açúcar)	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	*Pão sem glúten com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc, Maçã ½ pc) + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	*Pão sem glúten com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Maçã ^R	Frutas picadas (Mamão ½ + Melão ½ pc)	Maçã	Abacaxi picado	Mamão
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Espinafre (Extrato de tomate) Arroz cozido Inhame assado	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão sem glúten ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Cenoura ralada e Tomate picado	Carne moída cozida (Acém) Arroz cozido Feijão preto cozido Chuchu com casca cozido a vapor Beterraba crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Arroz cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce cozida com casca Pepino em fatias
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido com Brócolis Purê de Cenoura	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango cozida e desfiada ½ pc (Fubá) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Feijão cozido Abóbora refogada Couve picada	*Pão sem glúten com Atum ao molho (Colorau) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Melão em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho cremoso (Extrato de tomate, Amido) *Macarrão sem glúten ao alho e óleo Beterraba cozida Repolho verde em tiras

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

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 (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4- 5 anos	994,20	146,62	53%	41,97
EF 01	6- 10 anos	1105,91	159,11	52%	49,46	16%	31,89	26%	
EF 2, EM	11-18 anos	1220,05	173,45	51%	55,63	16%	35,06	26%	
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 (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4- 5 anos	932,29	146,89	57%	39,39
EF 01	6- 10 anos	1046,15	160,48	55%	46,95	16%	25,69	22%	
EF 2, EM	11-18 anos	1148,38	174,47	55%	52,72	17%	27,91	22%	
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 (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4- 5 anos	918,24	144,67	57%	39,04
EF 01	6- 10 anos	1021,68	157,14	55%	46,91	17%	24,63	22%	
EF 2, EM	11-18 anos	1183,86	186,60	57%	52,72	16%	26,66	20%	
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 (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4- 5 anos	926,23	151,85	59%	38,38
EF 01	6- 10 anos	1037,97	165,10	57%	45,99	16%	23,01	20%	
EF 2, EM	11-18 anos	1145,14	179,09	56%	51,93	16%	25,71	20%	
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 (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4- 5 anos	891,06	143,87	58%	38,90
EF 01	6- 10 anos	1005,21	157,12	56%	47,06	17%	22,43	20%	
EF 2, EM	11-18 anos	994,78	154,01	56%	48,46	18%	22,18	20%	
6ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

	PE	4- 5 anos	911,05	150,29	59%	38,95	15%	19,05	19%
	EF 01	6- 10 anos	1025,70	164,71	58%	46,87	16%	21,38	19%
	EF 2, EM	11-18 anos	1145,63	180,92	57%	50,87	16%	24,58	19%
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 (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4- 5 anos	882,82	138,92	57%	39,09	16%	20,47	21%
	EF 01	6- 10 anos	997,38	152,08	55%	47,40	17%	23,09	21%
	EF 2, EM	11-18 anos	1096,72	165,14	54%	53,32	18%	25,20	21%
VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE e suas atualizações.									

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR –^a 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 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 sem glúten** 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 para 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

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913