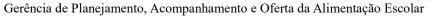


Secretaria de Estado de Educação Subsecretaria de Apoio às Políticas Educacionais

Diretoria de Alimentação Escolar





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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

1ª Semana	Segunda-feira 16/09	Terça-feira 17/09	Quarta-feira 18/09	Quinta-feira 19/09	Sexta-feira 20/09
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau) *Adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos	Frutas picadas (Mamão+ Maçã) Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc *Adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz com Manteiga Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc) *Adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc,Polpa de tomate ½pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Maçã ^R	Banana	Frutas picadas (Mamão ½ pc+ Banana ½ pc)	Banana	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc+ Melão ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Macarrão integral ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Cenoura cozida Tomate em rodelas*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral cozido com Colorau e Salsa picada Feijão cozido Couve-flor a vapor Tomate picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Arroz integral com Pernil Suíno refogado Feijão preto cozido Beterraba cozida Alface picada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia(EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango desfiadas(Pré/EE) ao molho (Leite de coco) *Arroz integral cozido Feijão cozido Purê de abóbora Brócolis cozido a vapor*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas *Macarrão integral cozido com Açafrão Feijão cozido Inhame assado Repolho roxo em tiras *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída cozida (Acém) *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Abóbora refogada Repolho roxoralado*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Canjica (Leite, Canela) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas(Colorau) *Macarrão integral ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Tomate em rodelas*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	* Pão integral com Queijo Mussarela Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Maçã ½ pc+Melão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia(EF/EM)ou Atum (Pré/EE)com Abóbora, Pimentão e Leite de coco *Arroz integral cozido Acelga em tiras*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

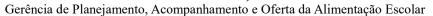
Observação: Reservar 1 pc de melão, 1 pc batata doce, 1 pc de pepino,1 pc de cenoura e 1 pc de repolho verdepara a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com *PÃO INTEGRAL conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 1: Brazlândia: acelga e alface americana (substituto: couve), brócolis (substituto: cenoura), couve-flor (substituto: couve), inhame (batata doce), espinafre. Ceilândia: repolho verde (substituto: abóbora), inhame (substituto: batata doce), alface, acelga, brócolis, coentro, salsa, cebolinha, couve-flor e repolho roxo. Taguatinga: cebolinha, coentro, alface, inhame, repolho roxo, cenoura. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico



Secretaria de Estado de Educação Subsecretaria de Apoio às Políticas Educacionais

Diretoria de Alimentação Escolar





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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

2ª Semana	Segunda-feira 23/09	Terça-feira 24/09	Quarta-feira 25/09	Quinta-feira 26/09	Sexta-feira 27/09
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz Leite com cacau em pó (Leite, Cacau) *Adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos	Canjica (Leite, Canela) Frutas picadas (Mamão ½ pc +Abacaxi½ pc)	* Pão integral com Carne moídarefogada(Acém ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc) Maçã	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) *Adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos	* Pão integral com Carne moída cozida (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Melão ^R	Melão	Frutas picadas (Banana ½ pc +Mamão ½ pc)	Banana	Mamão
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Macarrão integral cozido com Colorau Batata doce corada Pepino com casca em cubos *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída cozida (Acém) *Macarrão integralao molho e óleo com Espinafre Feijão cozido Tomate picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Pernil Suíno refogado com Inhame *Macarrão integralao molhocom Salsa picada(Extrato de tomate) Feijão cozido Acelga picada*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa deFrangocozidascom Vagem *Arroz integral cozido Polenta cozida (Caldo de Frango,Fubá½ pc) Feijão cozido Tomate picado com Manjericão*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia(EF/EM)ou Atum (Pré/EE) ao molho (Leite de coco, Pimentão) *Arroz integral cozido com Brócolis Feijão preto cozido Batata inglesa corada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída refogada (Acém) *Arroz integral cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Repolho verde ralado*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa deFrango ao molho½ pc (Polpa de tomate ½ pc) Polenta cozida(Caldo de Frango, Fubá)*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas picadas(Banana ½ pc + Melão ½ pc)	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral cozido com Manjericão (Colorau) Feijão cozido Salada de Repolho verdecom Tomate picados*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Pão integral com Pernil Suíno (½ pc) ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc+ Mamão ½ pc Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas comCenoura *Macarrão integral ao molho branco (Amido, Leite 1/3 pc) Alface em tiras*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de abacaxi, 1 pc de repolhoverde, 1 pcdecenoura, 1 pc de abóbora e 1 pc de brócoliscongeladopara a próxima segunda-feira.

Ofertar a preparação com *PÃO INTEGRAL 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: Lote 1: Brazlândia: brócolis (substituto: cenoura), tomate. Ceilândia: cebolinha, coentro, pimentão, repolho roxo, hortelã, salsa. Taguatinga: cebolinha, coentro, cenoura, repolho roxo. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico



Secretaria de Estado de Educação

Subsecretaria de Apoio às Políticas Educacionais

Diretoria de Alimentação Escolar

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar



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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

3ª Semana	Segunda-feira 30/09	Terça-feira 01/09	Quarta-feira 02/09	Quinta-feira 03/09	Sexta-feira 04/09
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz com Manteiga ^R Leite *Adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos	Canjica (Leite, Leite de coco, Canela) Frutas picadas (Mamão ½ pc +Melão ½ pc)	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc,Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi com talos de Couve (Fruta ½ pc)	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Melancia	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Abacaxi ^R	Melão	Frutas picadas (Banana ½ pc +Mamão½ pc)	Banana	Abacaxi
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho (Amido, Milho em pouch) *Macarrão integral cozido com Colorau Cenoura cozida a vapor Repolho verde picado*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Feijoada (Pernil suíno refogado, Feijão preto cozido) *Arroz integral cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Salada de Tomate picado com Cebola*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Macarrão integral cozido com Cenoura ralada Feijão cozido Batata doce com casca cozida a vapor*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Bobó de Filé de Tilápia(EF/EM)ou Atum em pouch(Pré/EE) com Abóbora *Arroz integral cozido Feijão cozido Pepino com casca em fatias*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída cozida (Acém) *Macarrão integralao alho e óleo Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída refogada (Acém, Colorau) *Macarrão integral com Brócolis Abóbora refogada*adicionar 1 colher de chá de azeite de	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (½ pc) Polenta (Caldo de Frango, Fubá)*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Carne moída cozida com Milho em pouch(Acém) *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo picado com Tomate em rodelas*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Pão integral com Queijo Mussarela Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc) Frutas picadas (Mamão ½ pc+ Abacaxi ½ pc)	Coxa e sobrecoxade Frango cozidas e desfiadas *Macarrão integralao molho (Extrato de tomate) Abóbora cozida Couve refogada*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de maçã, 1 pc de couve(congelada), 1 pc de abóbora, 1 pc derepolhoverde e 1 pc de cenourapara a próxima segunda-feira.

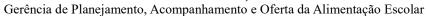
Ofertar a preparação com *PÃO INTEGRAL conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 1: Brazlândia: brócolis (substituto: cenoura), tomate. Ceilândia: cebolinha, coentro, pimentão, repolho roxo, hortelã, salsa. Taguatinga: cebolinha, coentro, cenoura, repolho roxo. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico



Secretaria de Estado de Educação Subsecretaria de Apoio às Políticas Educacionais

Diretoria de Alimentação Escolar





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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

4ª Semana	Segunda-feira 07/10	Terça-feira 08/10	Quarta-feira 09/10	Quinta-feira 10/10	Sexta-feira 11/10
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz Leite *Adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc e Banana½ pc) Leite em pó ½ pc *Adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos	*Pão integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc)	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) *Adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos	*Pão integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Maçã ^R	Banana	Frutas picadas (Mamão ½ pc, Melão ½ pc)	Banana	Maçã
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Arroz integral cozido Polenta com Couve (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Abóbora refogada*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada deRepolho verde picado com Cenoura crua ralada*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia(EF/EM) ou Atum (Pré/EE) ao molho (Tomate, Pimentão e Leite de coco) *Arroz integral cozido Feijão preto cozido Pirão de peixe (Caldo de Peixe, Farinha de mandioca)*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa *Macarrão integral ao alho e óleo com Couve Feijão cozido*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada com Chuchu (Acém) *Macarrão integral cozido com Colorau Feijão cozido Beterraba crua ralada*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída cozida com Milho em pouch(Acém) *Macarrão integral ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Salada de Repolho verde em tiras com Cenoura cozida*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva		Carne moída refogada (Acém ½ pc) *Macarrão integral ao molho (Polpa de tomate) Batata doce com casca cozida Couve refogada*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Pão integral com Pernil Suíno ½ pcrefogadocomColorau Suco de Melão (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia(EF/EM) ou Carne moída (Acém ½ pc) (Pré/EE) com Abóbora *Arroz integral cozido Feijão cozido Pepino em rodelas*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

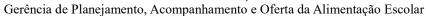
Observação: Reservar 1 pc de abacaxi, 1pcdebatata doce, 1 pc de pepino, 1 pc de beterraba e 1pc de repolho verde para próxima quarta-feira. Ofertar a preparação com *PÃO INTEGRAL conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 1: Brazlândia: repolho verde. Ceilândia: repolho verde, coentro, salsa, cebolinha e chuchu. Taguatinga: repolho verde (substituto: pepino), cebolinha, coentro, cenoura e chuchu. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico



Secretaria de Estado de Educação Subsecretaria de Apoio às Políticas Educacionais

Diretoria de Alimentação Escolar





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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

	Educação Integrai: 04 Refeições – Escola Candanga-Pre-Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Medio									
5ª Semana	Segunda-feira 14/10	Terça-feira 15/10	Quarta-feira 16/10	Quinta-feira 17/10	Sexta-feira 18/10					
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)			Cuscuz com Leite *Adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos	Mingau (Leite, Amido, Canela) *Adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos	Cuscuz com Manteiga ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) *Adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos					
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h			Abacaxi ^R	Abacaxi	Maçã					
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	RECESSO ESCOLAR	DIA DO PROFESSOR	Galinhada comMilho (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Milho empouch) Batata doce assada Pepino em rodelas*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas *Macarrão integral ao molho branco (Amido, Leite 1/3 pc) Feijão cozido Beterraba cozida Couve picada*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate) (EF/EM) ou Carne moída ao molho (Pré/EE) (Acém, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Feijão preto cozido Purê de abóbora Repolho verde ralado*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva					
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)			Carne moída refogada (Acém) *Arroz integral cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém½ pc, Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Melão picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho em pouch *Macarrão integral ao molho (Polpa de tomate) Cenoura em rodelas cozida a vapor Couve picada*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva					

Observação: Reservar 1 pc de maçã, 1 pc de cenoura, 1 pc de chuchu, 1 pcabóbora e 1pc de repolho verdepara próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.

Não serão entregues: Lote 1: Ceilândia: coentro, salsa, cebolinha, repolho roxo e chuchu. Taguatinga: repolho roxo, cenoura e chuchu. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

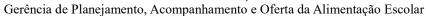
Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico



Secretaria de Estado de Educação Subsecretaria de Apoio às Políticas Educacionais

Diretoria de Alimentação Escolar





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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

Zutenjuo integran v. iteroijoto Zuteni Cuntumgu i ie Zuteni, Zuteni i integran vietno									
6ª Semana	Segunda-feira 21/10	Terça-feira 22/10	Quarta-feira 23/10	Quinta-feira 24/10	Sexta-feira 25/10				
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz com Manteiga ^R Leite *Adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos	Canjica (Leite, Canela) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	* Pão integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana ½ pc)	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc)	* Pão integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)				
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Maçã ^R	Melancia	Maçã	Banana	Mamão				
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxadeFrango ^R refogad as *Macarrão integral cozido com Colorau Chuchue Cenoura cozidosa vapor*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Feijoada (Pernil Suíno refogado, Feijão preto cozido) *Arroz integral cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado adeicionar 1 colher de chá de azeite de	*Macarrão integral com Coxa e sobrecoxade Frango ^R ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba cozida Pepino em rodelas*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Bobó de Filé de Tilápia(EF/EM) ouCarne moída (Acém) (Pré/EE) com Abóbora *Arroz integral cozido Feijão cozido Chuchu refogado*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída cozida com Batata inglesa (Acém) *Macarrão integralao alho e óleo Feijão cozido Cenoura crua ralada*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva				
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral cozido com Colorau Abóbora cozida Repolho verde ralado*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas ^R (½ pc) Polenta cozida (Caldo de Frango, Fubá)*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Banana ½ pc)	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) *Macarrão integral cozido ao alho e óleoe Manjericão Batata doce corada Pepino em rodelas*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Pão integralcom Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Galinhada com Cenoura (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango) Tutu de feijão (Feijão cozido, Farinha de mandioca) Repolho verde ralado*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva				

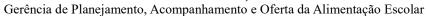
Observação: Reservar 1 melancia, 1 pcde cenoura, 1 pc de repolho roxo, 1 pc abóbora e 1 pc de couve(congelada) para próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com *PÃO INTEGRAL conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 1: Ceilândia: repolho roxo, coentro, salsa, cebolinha, manjericão, pimentão, hortelã e chuchu. Taguatinga: manjericão, cebolinha, coentro, chuchu, cenoura e repolho roxo. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico



Secretaria de Estado de Educação Subsecretaria de Apoio às Políticas Educacionais

Diretoria de Alimentação Escolar





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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

	Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga–Pré-Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio									
7ª Semana	Segunda-feira 28/10	Terça-feira 29/10	Quarta-feira 30/10	Quinta-feira 31/10	Sexta-feira 01/11					
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite *Adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pceAbacaxi ½ pc) Leite em pó ½ pc *Adicionar 1 col. de sopa rasa de Aveia em Flocos	* Pão integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc)	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	* Pão integral com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta)					
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Melancia ^R	Banana	Maçã	Mamão	Frutas picadas (Maçã ½ pc e Mamão ½ pc)					
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxadeFrangorefogadas *Arroz integralcozido com Cenoura Creme de Milho (Amido, Leite ½ pc Milho cozido em pouch) Repolho roxo ralado*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce corada Pepino em rodelas*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Pernil suíno refogado com Cenoura *Macarrão integral cozido (Colorau) Feijão cozido Repolho verde ralado*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão preto cozido Abóbora refogada Couve picada*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral ao molho (Polpa de tomate) Feijãocozido Chuchu cozido a vapor Beterraba ralada*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva					
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moídacozida (Acém) *Macarrão integral ao molho com Couve (Extrato de tomate, Amido) Abóbora refogada*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Canjica (Leite, Canela) Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc+ Mamão ½pc)	Bobó de Filé de Tilápia(EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango desfiadas(Pré/EE) com Abóbora *Arroz integral cozido Feijão cozido Couve refogada*adicionar 1 colher de chá de azeite de	*Pão integral Carne moída ½ pcrefogada (Acém) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas Picadas (Maçã ½ pc + Melão ½pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas comCreme de Milho(Amido, Leite ⅓ pc, Milho em pouch) *Macarrão integral cozido com Cenoura e Salsa picada Repolho verde rasgado*adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva					

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

Ofertar a preparação com *PÃO INTEGRAL 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: Lote 1: Ceilândia: coentro, salsa, cebolinha, manjericão e chuchu. Taguatinga: manjericão, cebolinha, coentro, chuchu e cenoura. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

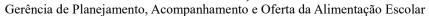
Responsável Técnico



Secretaria de Estado de Educação

Subsecretaria de Apoio às Políticas Educacionais

Diretoria de Alimentação Escolar





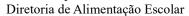
		CARDÁPIOS .	ALIMENTAÇÃO	ESCOLAR –	CANDANGA - I	DIABETES MEI	LITUS			
1ª Semana	Etapa de Ensino - Faixa Etária		Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
Composição nutricional				g	%	g	%	g	%	g
(Média semanal)	PE	4- 5 anos	920,35	130,96	51%	39,88	16%	27,67	27%	16,11
	EF 01	6- 10 anos	1000,43	137,47	49%	47,15	17%	30,33	27%	17,26
	EM	16-18 anos	1094,41	148,37	49%	52,79	17%	32,24	27%	19,00
2ª Semana	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)		oidrato lo VET)	Prot (17,5% do VF 10 a 15% do V	ET ≤ 15 anos;	(32,5% do V	oídio ET ≤ 15 anos; ET ≥ 16 anos)	Fibras (14g/1000kcal)
Composição nutricional				g	%	g	%	g	%	g
(Média semanal)	PE	4- 5 anos	960,98	136,58	51%	45,38	17%	28,54	27%	15,63
	EF 01	6- 10 anos	1079,90	146,51	49%	54,02	18%	31,45	26%	16,95
	EM	16-18 anos	1194,55	160,49	48%	61,28	18%	33,90	26%	18,86
3ª Semana	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteina (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)				Fibras (14g/1000kcal)
Composição nutricional (Média semanal)				g	%	g	%	g	%	g
(Media semanai)	PE	4- 5 anos	909,10	130,64	52%	39,48	16%	26,89	27%	15,67
	EF 01	6- 10 anos	1000,24	138,70	50%	47,25	17%	29,41	26%	16,91
	EM	16-18 anos	1100,76	151,14	49%	53,47	17%	31,43	26%	18,73
4ª Semana	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)		Carboidrato (55% do VET)		eína CT ≤ 15 anos; ET ≥ 16 anos	(32,5% do V	ódio ET ≤ 15 anos; ET ≥ 16 anos)	Fibras (14g/1000kcal)
Composição nutricional (Média semanal)			212.01	g	%	g	%	g	%	g
(PE	4- 5 anos	913,06	136,72	54%	39,71	16%	25,50	25%	16,09
	EF 01	6- 10 anos	993,57	144,77	52%	47,16	17%	27,55	25%	17,32
	EM	16-18 anos	1079,94	157,21	52%	52,24	17%	28,28	24%	19,15
5ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	npa de Ensino - Faixa Etária - Energia (Kcal)		Carboidrato (55% do VET)		Proteina (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

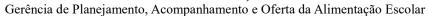
Responsável Técnico



Secretaria de Estado de Educação

Subsecretaria de Apoio às Políticas Educacionais







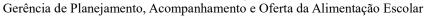
	PE	4- 5 anos	861,08	126,59	53%	33,09	14%	26,74	28%	12,39
	EF 01	6- 10 anos	936,78	132,87	51%	39,36	15%	28,87	28%	13,17
	EM	16-18 anos	1036,93	147,01	51%	45,06	16%	30,65	27%	14,70
6ª Semana	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)		oidrato o VET)	Prote (17,5% do VE 10 a 15% do V	T ≤ 15 anos;	(32,5% do V	oídio ET ≤ 15 anos; ET ≥ 16 anos)	Fibras (14g/1000kcal)
Composição nutricional				g	%	g	%	g	%	g
(Média semanal)	PE	4- 5 anos	941,97	136,22	52%	39,75	15%	28,35	27%	15,88
	EF 01	6- 10 anos	1030,35	144,62	51%	47,10	16%	30,60	27%	17,12
	EM	16-18 anos	1122,75	157,91	51%	49,12	16%	33,35	27%	17,69
7ª Semana	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)		(17,5% do VET ≤ 15 anos; Lipidio (32,5% do VET < 15 anos:		Fibras (14g/1000kcal)
Composição nutricional				g	%	g	%	g	%	g
(Média semanal)	PE	4- 5 anos	889,18	130,03	53%	38,85	16%	25,27	26%	15,34
	EF 01	6- 10 anos	974,58	138,37	51%	46,15	17%	27,32	25%	16,74
	EM	16-18 anos	1064,88	150,95	51%	51,86	18%	28,85	24%	18,64
VET: Valor Energético Total. Valo	ores semanais de refer	ência com base no	Caderno de Refer	ência sobre Alin	nentação Escolar	para Estudantes	com Necessidad	es Alimentares E	speciais, FNDE (2016).

Responsável Técnico



Secretaria de Estado de Educação Subsecretaria de Apoio às Políticas Educacionais

Diretoria de Alimentação Escolar





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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 16/09 a 01/11 PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 02/12

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
- Amido: Amido de milho
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz, e para frango/carne/ovo/pernil *in natura* como acompanhamento para o cuscuz ou ***Pão integral**utilizar ½ pc de sal e 1pc de óleo.
- 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 armazenas sob congelamento.
- R: Reserva de Hortifrutis, Carnes (bovina, frango ou peixe) ou Ovos de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.
- Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.
- R: Atenção para as reservas de Queijo mussarela e Manteiga. O gênero poderá chegar 01 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.
- 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 <u>novas</u> 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