

**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 rodela *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 rodela *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 verde 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: 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.

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 + Abacaxi ½ pc)	*Pão integral com Carne moída refogada (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 integral ao molho e óleo com Espinafre Feijão cozido Tomate picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Pernil Suíno refogado com Inhame *Macarrão integral ao molho com Salsa picada (Extrato de tomate) Feijão cozido Acelga picada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Vagem *Arroz integral cozido Polenta cozida (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Feijão cozido Tomate picado com Manjeriço *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 de Frango ao molho ½ 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 Manjeriço (Colorau) Feijão cozido Salada de Repolho verde com 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 com Cenoura *Macarrão integral ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Alface em tiras *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de abacaxi, 1 pc de repolho verde, 1 pc de cenoura, 1 pc de abóbora e 1 pc de brócolis congelado 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: 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.

**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 integral 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 oliva	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 rodela *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 sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas *Macarrão integral ao 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 de repolho verde e 1 pc de cenoura 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: 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.

**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 Banana 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 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 de Repolho 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	Canjica (Leite, Leite de coco, Canela) Abacaxi picado	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 p refogado com Colorau 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 rodela *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de abacaxi, 1pc de batata 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 de este 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.

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

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 REFEIÇÕES)	RECESSO ESCOLAR	DIA DO PROFESSOR	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)			Galinhada com Milho (*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 ½ 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 (Acém ½ 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 pc abóbora e 1pc de repolho verde para 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
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

**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

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 sobrecoxade Frango ^R refogadas *Macarrão integral cozido com Colorau Chuchue Cenoura cozidosa vapor *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Feijoada (Pernil Suíno ^R refogado, Feijão preto cozido) *Arroz integral cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Macarrão integral com Coxa e sobrecoxade Frango ^R ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba cozida Pepino em rodela *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne 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 integral ao 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 óleo Manjeriçã Batata doce corada Pepino em rodela *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	*Pão integral com 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 pc de 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, manjeriçã, pimentão, hortelã e chuchu. Taguatinga: manjeriçã, 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.

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 pc e Abacaxi 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 sobrecoxa de Frango refogadas *Arroz integral cozido 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 rodela *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) Feijão cozido Chuchu cozido a vapor Beterraba ralada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída cozida (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 ½ pc)	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 oliva	*Pão integral Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas Picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Creme de Milho (Amido, Leite ½ 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, manjeriço e chuchu. Taguatinga: manjeriço, cebolinha, coentro, chuchu e cenoura. 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	920,35	130,96	51%	39,88	16%
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 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	960,98	136,58	51%	45,38	17%
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 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	909,10	130,64	52%	39,48	16%
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 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	913,06	136,72	54%	39,71	16%
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	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

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

	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 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	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 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	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. 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 – 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 Percíveis) 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 armazenadas 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 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