

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

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

1ª Semana	Segunda-feira 04/11	Terça-feira 05/11	Quarta-feira 06/11	Quinta-feira 07/11	Sexta-feira 08/11
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REFEIÇÕES)	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Canjica *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos (Leite, Canela) Goiaba 2pc	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz com Carne moída *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	*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	Banana	Maçã	Mamão	Banana	Abacaxi
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Arroz integral cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada com Milho cozido em pouch (Acém, Colorau) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Purê de Batata inglesa Cenoura crua ralada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral ao molho (Polpa de tomate) Feijão carioca cozido Chuchu e Batata doce cozidos a vapor *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Galinhada com Cenoura (*Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão carioca cozido Repolho verde picado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM)ou Carne moída (Acém) (Pré/EE)ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Beterraba cozida Couve refogada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída refogada (Acém, Colorau) *Arroz integral cozido Beterraba cozida Pepino em rodela *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Cuscuz com Leite de coco Leite Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	Bobó de Filé de Tilápia(EF/EM)ou Carne moída refogada (Acém) (Pré/EE) com Abóbora *Arroz integral cozido Repolho roxo ralado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Extrato de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Goiaba picada	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate ½ pc) *Macarrão integral refogado com Cenoura Feijão carioca cozido Pepino com casca em cubos *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1pc de abóbora, 1 pc de pepino, 1pc de beterraba e 1 pc de couve refrigerada para a próxima segunda-feira. 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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

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

2ª Semana	Segunda-feira 11/11	Terça-feira 12/11	Quarta-feira 13/11	Quinta-feira 14/11	Sexta-feira 15/11
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REFEIÇÕES)	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Banana + Abacaxi) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	FERIADO
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Banana	Goiaba 2pc	Banana	Frutas picadas (Abacaxi + Maçã ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas *Macarrão integral ao alho e óleo Purê de Abóbora Pepino com casca em cubos *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída cozida com Abobrinha (Acém) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Salada de Repolho roxo picado com Salsa *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) ao molho (Pimentão, Leite de coco) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Couve refogada Beterraba crua ralada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Feijão cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Pepino em rodela *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída refogada com Milho cozido em pouch (Acém, Colorau) *Arroz integral cozido com Couve Beterraba cozida *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Canjica (Leite, Canela) Frutas picadas (Mamão ½ pc+ Maçã ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Macarrão integral ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Feijão carioca cozido Cenoura cozida picada em tiras Repolho verde ralado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate) Suco de Melão (Fruta ½ pc) Abacaxi	

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1 pc de abóbora, 1 pc de chuchu, 1pc de beterraba e 1 pc de couve refrigerada para a próxima segunda-feira. 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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

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

3ª Semana	Segunda-feira 18/11	Terça-feira 19/11	Quarta-feira 20/11	Quinta-feira 21/11	Sexta-feira 22/11
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REFEIÇÕES)	Cuscuz com Manteiga *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Canjica (Leite, Canela) Frutas picadas (Goiaba + Abacaxi ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	FERIADO	Cuscuz com Queijo Muçarela *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau) Vitamina de Mamão (Leite, Fruta ½ pc)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Banana	Maçã		Mamão	Abacaxi
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) *Arroz integral cozido Abóbora e Chuchu com casca cozidos a vapor *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Escondidinho de Carne moída com Batata doce (Acém) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Couve refogada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva		Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão carioca cozido Cenoura cozida a vapor Pepino com casca em cubos Goiaba 2 pc *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) assado ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) refogada *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Salada de Repolho roxo ralado com Milho cozido em pouch *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) *Macarrão integral ao alho e óleo Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Beterraba cozida *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Cuscuz com Leite de coco Leite Frutas picadas (Goiaba + Melão ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Queijo Muçarela Suco de Melão (Fruta ½ pc)	Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Couve refogada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	

Observação: Reservar 1 pc de maçã, 1 pc de beterraba, 1 pc de chuchu, 1pc de cenoura e 1 pc de repolho roxo para a próxima segunda-feira. 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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

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

4ª Semana	Segunda-feira 25/11	Terça-feira 26/11	Quarta-feira 27/11	Quinta-feira 28/11	Sexta-feira 29/11
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REFEIÇÕES)	Cuscuz com Manteiga ^R *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Banana ½ pc + Maçã ½ pc + Mamão) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz com Queijo Muçarela ^R *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	*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	Maçã	Melancia	Banana	Banana	Melancia
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) *Arroz integral cozido Polenta (Caldo de frango, Fubá ½ pc) Chuchu com casca cozida a vapor Beterraba crua ralada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão carioca cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Pepino em rodela *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída cozida com Chuchu (Acém) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Beterraba crua ralada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia(EF/EM) assado com Batata inglesa ou Carne moída cozida com purê de Batata inglesa (Acém) (Pré/EE) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Couve refogada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída refogada com Milho cozido em pouch (Acém) *Arroz integral cozido Salada de Cenoura cozida em tiras com Repolho roxo picado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Canjica (Leite) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) ao molho (Polpa de tomate) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Batata doce com casca corada Repolho verde picado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau) Suco de Melão (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral ao molhobranco (Amido, Leite ½ pc) Abóbora cozida Pepino com casca em cubos *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1 pc de beterraba, 1 pc de repolho verde, 1 pc de couve refrigerada e 1 pc de cenourapara a próxima segunda-feira.
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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

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

5ª Semana	Segunda-feira 02/12	Terça-feira 03/12	Quarta-feira 04/12	Quinta-feira 05/12	Sexta-feira 06/12
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REFEIÇÕES)	Cuscuz com Manteiga* adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Canjica (Leite, Leite de coco) Mamão * adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	* Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Suco Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz com Queijo Muçarela * adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite Goiaba 2pc	* Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Banana	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc) * adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	Mamão	Maçã	Frutas picadas (Maçã ½ pc + Goiaba) * adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Galinhada com Milho cozido em pouch (* Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango) Beterraba cozida Repolho verde ralado * adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia ^R (EF/EM) assado ou Carne moída refogada (Acém) (Pré/EE) Baião de Dois (* Arroz integral e Feijão carioca) Purê de Abóbora Pepino com casca em cubos * adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) * Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Cenoura crua ralada * adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	* Arroz integral com Pernil Suíno refogado e desfiado (Colorau) Feijão carioca cozido Cenoura cozida em rodela Beterraba crua ralada * adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas * Macarrão integral ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Feijão carioca cozido Chuchu e Batata doce com casca cozidos a vapor * adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída refogada (Acém, Colorau) * Arroz integral cozido com Couve Cenoura crua ralada * adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate ½ pc) Polenta cozida (Fubá) * adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva Suco de Melão (Fruta) Abacaxi	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas * Macarrão integral ao alho e óleo Abóbora cozida Repolho verde picado * adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	* Pão integral com Queijo Muçarela Vitamina de Mamão (Leite, Fruta ½ pc) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Goiaba)	Pernil Suíno refogado * Arroz integral cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Batata doce corada * adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de maçã, 1 pc de abóbora, 1 pc de repolho verde, 1 pc de beterraba e 1 pc de pepino para a próxima segunda-feira. 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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

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

6ª Semana	Segunda-feira 09/12	Terça-feira 10/12	Quarta-feira 11/12	Quinta-feira 12/12	Sexta-feira 13/12
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REFEIÇÕES)	Cuscuz com Manteiga ^R *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Banana + Mamão) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Pernil Suíno ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz com Queijo Muçarela ^R *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	*Pão integral com Pernil Suíno ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Maçã	Banana	Mamão	Banana	Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Abóbora cozida Repolho verde ralado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada com Cenoura (Acém) *Arroz integral cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Couve refogada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Escondidinho de Carne moída com Batata doce cozida (Acém) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Cenoura crua ralada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Polenta (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Beterraba crua ralada Pepino em rodelas *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Arroz integral cozido Feijão carioca cozido Purê de Abóbora com Leite de coco Repolho verde picado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída refogada (Acém, Colorau) *Arroz integral cozido Beterraba cozida Pepino com casca em cubos *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	Cuscuz Leite Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	Galinhada com Milho cozido em pouch (* Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango) Abóbora com casca cozida Repolho verde ralado *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva	*Pão integral com Pernil Suíno ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Carne moída refogada com Cenoura (Acém) *Macarrão integral ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Feijão carioca cozido Beterraba crua ralada *adicionar 1 col. de chá de azeite de oliva

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

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

7ª Semana Cardápio proposto	Segunda-feira 16/12	Terça-feira 17/12	Quarta-feira 18/12	Quinta-feira 19/12	
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REFEIÇÕES)	Cuscuz*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Mingau (Amido, Leite, Canela) *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Cuscuz*adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Com o intuito de adequar os estoques das Unidades Escolares, a fim de evitar o acúmulo de gêneros alimentícios, assim como possíveis perdas em virtude do término do 2º semestre letivo; início das férias escolares; ocorrência das provas de final de bimestre, bem como diminuição significativa da frequência dos estudantes. Ante o exposto, solicitamos às Unidades Escolares junto ao Quadro Técnico de Nutricionistas lotado nas Regionais de Ensino, que adaptem os cardápios nesse período conforme disponibilidade de gêneros em estoque.
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Carne disponível em estoque *Arroz integral cozido Milho cozido em pouch Hortaliça	Carne disponível em estoque ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão cozido Hortaliça	Carne disponível em estoque *Arroz integral cozido Feijão cozido Hortaliça	Carne disponível em estoque *Macarrão integral ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Hortaliça	
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne disponível em estoque *Macarrão integral ao molho (Polpa de tomate, Amido) Hortaliça	Cuscuz *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos Leite	Carne disponível em estoque com Milho cozido em pouch *Arroz integral cozido Feijão cozido Hortaliça	Canjica *adicionar 1 col. de sopa rasa de aveia em flocos (Leite)	Importante salientar que, caso a Unidade Escolar identifique a necessidade de complementação da alimentação escolar, nesse período, deverão entrar em contato com os Nutricionistas da UNIAE para a solicitação de pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 02/2024 – SEE/SUAPE/DIAE/GPAE (137868041).

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	957,07	139,08	52%	39,82	15%
EF 01	6- 10 anos	1055,31	151,36	52%	47,70	16%	31,21	27%	15,42	
EM	16-18 anos	1147,15	165,79	52%	52,63	17%	32,12	25%	16,22	
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	923,30	128,22	50%	37,65	15%
EF 01	6- 10 anos	1015,85	147,83	52%	44,64	16%	29,35	26%	14,98	
EM	16-18 anos	1101,68	161,12	53%	49,02	16%	30,20	25%	15,76	
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	978,32	137,40	51%	39,13	14%
EF 01	6- 10 anos	1073,34	148,89	50%	46,46	16%	35,44	30%	17,83	
EM	16-18 anos	1190,85	166,15	50%	52,36	16%	37,50	28%	19,53	
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	907,31	130,23	52%	37,54	15%
EF 01	6- 10 anos	992,09	140,05	51%	44,64	16%	30,05	27%	13,71	
EM	16-18 anos	1083,77	153,49	51%	50,22	17%	31,59	26%	15,13	

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

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	960,47	134,90	51%	38,64	14%	32,06	30%	15,21
	EF 01	6- 10 anos	1063,43	146,29	50%	46,34	16%	34,54	29%	15,96
	EM	16-18 anos	1015,14	140,95	50%	46,52	16%	30,98	27%	15,72
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	924,66	132,45	52%	37,81	15%	29,24	28%	11,57
	EF 01	6- 10 anos	1020,88	143,85	51%	45,24	16%	31,19	28%	12,28
	EM	16-18 anos	1071,43	154,65	52%	46,55	16%	31,65	27%	11,76
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	899,25	131,33	53%	35,35	14%	29,34	29%	9,05
	EF 01	6- 10 anos	984,27	144,05	53%	41,47	15%	30,27	28%	9,88
	EM	16-18 anos	1085,16	162,89	54%	45,90	15%	31,01	26%	11,01

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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 04/11/2024 a 19/12/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 28/02/2025**

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 integral utilizar ½ pc de sal e **1pc de óleo.**
- **Utilizar 2 pc de óleo nas refeições salgadas.**
- **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, queijo e manteiga conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovos, ou Queijo e Manteiga de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.**
- **Quando Frutas e Hortaliças estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior.** Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo, será necessário higienizar, identificar e congelar ou resfriar para a semana seguinte.
- **Caso a unidade escolar tenha Cacau e Atum em pouchem estoque, deverá inserir no cardápio, evitando o armazenamento prolongado ou vencimento do gênero em estoque.**
- **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.**
- **Cardápios para alunos do Ensino Especial deverão ser adaptados conforme a realidade de cada escola. Os ajustes deverão ser feitos pelo Nutricionista da Regional.**
- 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