

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- Intolerância ao glúten**

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

1ª Semana	Segunda-feira 27/05	Terça-feira 28/05	Quarta-feira 29/05	Quinta-feira 30/05	Sexta-feira 31/05
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi <sup>(R)</sup> (Fruta ½ pc, Açúcar)	<b>*Biscoito sem glúten</b> Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Banana	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	<b>FERIADO (CORPUS CHRISTI)</b>	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>
<b>COLAÇÃO</b> Horário: 9h e 9:30h	Banana <sup>(R)</sup>	Melão fatiado	Maçã		
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Macarronada com Atum em pouch <b>(*Macarrão sem glúten,</b> Colorau) Abóbora refogada Pepino fatiado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas <b>*Macarrão sem glúten</b> ao alho e óleo Feijão cozido Couve refogada Tomate picado	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Atum pouch( <b>Pré/EE</b> ) ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Pirão (Farinha de mandioca) Inhame corado Repolho verde cru picado		
<b>LANCHE</b> Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Ovos mexidos <b>*Macarrão sem glúten</b> refogado com Açafrão Salada de Repolho roxo cru picado e Cenoura ralada	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Macarronada com Atum em pouch <b>(*Macarrão sem glúten,</b> Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Couve crua picada e Pepino fatiado		

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1pc de Melão, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Cenoura (Integral), 1pc de Beterraba e 1 pc de Repolho verde refrigerado (Regular) para a próxima segunda-feira. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Taguatinga: cebolinha, coentro, banana prata (substituto: melão), cenoura e inhame.

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- Intolerância ao glúten**

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

2ª Semana	Segunda-feira 03/06	Terça-feira 04/06	Quarta-feira 05/06	Quinta-feira 06/06	Sexta-feira 07/06
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz Suco de Abacaxi <sup>(R)</sup> (Fruta ½ pc, Açúcar)	<b>*Biscoito sem glúten</b> Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Banana	<b>*Pão sem glúten com</b> Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	<b>*Pão sem glúten com</b> Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>COLAÇÃO</b> Horário: 9h e 9:30h	Melão fatiado <sup>(R)</sup>	Melancia fatiada	Tangerina	Banana	Tangerina
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce <b>*Macarrão sem glúten</b> refogado com Colorau Salada de Cenoura cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas <b>*Macarrão sem glúten</b> refogado com Espinafre e Açafrão Feijão cozido Tomate fatiado	Macarronada com Pernil Suíno desfiado, Brócolis e Cenoura <b>(*Macarrão sem glúten)</b> Feijão cozido Banana	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas (Limão) <b>*Macarrão sem glúten</b> ao molho com Manjerição (Extrato de Tomate) Feijão cozido Couve refogada Pepino fatiado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Pimentão, Amido) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Alface picada temperada com Limão
<b>LANCHE</b> Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Beterraba refogada Repolho verde cru picado	Polenta com Pernil Suíno desfiado e refogado ½ pc (Fubá, Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Batata doce (Pimentão, Amido) <b>*Macarrão sem glúten</b> ao alho e óleo Salada de Acelga com Tomate picado e Limão	<b>*Pão sem glúten com</b> Pernil Suíno ½ pc refogado Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Limão, talos da Couve, Açúcar) + Tangerina	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas <b>*Macarrão sem glúten</b> ao molho (Extrato de tomate) Feijão tropeiro (Couve, Farinha de mandioca) Beterraba crua ralada

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Batata inglesa, 1 pc de Repolho verde refrigerado (Integral), 1pc de Abóbora e 1 pc de Pepino refrigerado(Regular) para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com PÃO 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: Taguatinga: cebolinha, coentro, tangerina (substituto: 1pcabacaxi e 2 pcmelão), banana prata (substituto: 2 pcmelão e 1 pcabacaxi), cenoura e alface.**

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- Intolerância ao glúten**

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

3ª Semana	Segunda-feira 10/06	Terça-feira 11/06	Quarta-feira 12/06	Quinta-feira 13/06	Sexta-feira 14/06
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz Suco de Abacaxi <sup>(R)</sup> (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate + Banana) + Cacau em pó ½ pc e Açúcar	<b>*Pão sem glúten com Ovos</b> mexidos  Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Limão, talos da Couve, Açúcar)	Cuscuz Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc)	<b>*Pão sem glúten com Ovos</b> mexidos Suco de Morango (Fruta, Açúcar)
<b>COLAÇÃO</b> Horário: 9h e 9:30h	<b>*Biscoito sem glúten</b>	Melancia fatiada	Mamão picado	Banana	Abacaxi picado
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Omelete de forno <b>*Macarrão sem glúten</b> refogado com Colorau Batata inglesa corada (Colorau) Repolho verde em tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) <b>*Macarrão sem glúten</b> ao alho e óleo Feijão cozido Couve refogada Tomate fatiado	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango e Espinafre <b>(*Macarrão sem glúten, Açafrão)</b> Feijão cozido Cenoura ralada refogada	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora (Limão)( <b>EF/EM</b> ) ou Bobó de Coxa e sobrecoxa de Frango desossada ( <b>Pré/EE</b> ) Arroz cozido com Brócolis Feijão cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau, Pimentão, Amido) <b>*Macarrão sem glúten</b> ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Repolho verde em tiras Beterraba cozida
<b>LANCHE</b> Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora <b>*Macarrão sem glúten</b> refogado com Açafrão Pepino com casca fatiado	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi com Limão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Amido, Colorau) <b>*Macarrão sem glúten</b> ao alho e óleo com Brócolis Alface crua picada temperada com Limão	<b>*Pão sem glúten com Ovos</b> mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maça ½ pc + Mamão ½ pc)	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> )ou Carne moída (Acém) <b>(Pré/EE)</b> ao molho com Cenoura (Extrato de tomate) Baião de dois (Arroz, Feijão) Couve refogada

Observação: Reservar 1 pc de Tangerina, 1 pc de Maça, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Acelga refrigerada (Integral), 1pc de Tomate e 1 pc de Repolho verde refrigerado (Regular) para a próxima segunda-feira.

Ofertar a preparação com PÃO 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: Taguatinga: cebolinha, coentro, alface, cenoura, tangerina (substituto: abacaxi e banana nanica).

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- Intolerância ao glúten**

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

4ª Semana	Segunda-feira 17/06	Terça-feira 18/06	Quarta-feira 19/06	Quinta-feira 20/06	Sexta-feira 21/06
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz Suco de Tangerina <sup>(R)</sup> (Fruta, Açúcar)	<b>*Biscoito sem glúten</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	<b>*Pão sem glúten com Pernil</b> Suíno ½ pc desfiado Suco de Morango (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Suco de Morango (Fruta, Açúcar)	<b>*Pão sem glúten com Pernil</b> Suíno ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>COLAÇÃO</b> Horário: 9h e 9:30h	Maçã <sup>(R)</sup>	Melão fatiado	Banana	Mamão fatiado	Banana
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Sopa <b>(*Macarrão sem glúten,</b> Pernil Suíno cozido e desfiado, Batata doce, Acelga, Colorau)	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Amido, Colorau) <b>*Macarrão sem glúten</b> ao alho e óleo Feijão cozido com Abóbora Repolho roxo cru picado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas <b>*Macarrão sem glúten</b> refogado com Açafrão Feijão tropeiro (Couve, Farinha de mandioca) Cenoura crua ralada	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango e Manjeriçã <b>(*Macarrão sem glúten,</b> Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Alface picada, Pepino com casca em fatias temperada com Limão Tangerina	Filé de Tilápia <b>(EF/EM)</b> ou Coxa e sobrecoxa de Frango <b>(Pré/EE)</b> assadas com Batata inglesa Arroz cozido com Brócolis Feijão cozido
<b>LANCHE</b> Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Açafrão <b>*Macarrão sem glúten</b> ao alho e óleo Salada de Repolho verde cru picado com Tomate fatiado	Cuscuz com Pernil Suíno ½ pc refogado Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Batata doce (Colorau, Pimentão, Amido) <b>*Macarrão sem glúten</b> ao molho (Extrato de tomate) Salada de Acelga crua picada e Tomate fatiado temperada com Limão	<b>*Pão sem glúten com Pernil</b> Suíno ½ pc refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango, Tomate e Manjeriçã <b>(*Macarrão sem glúten)</b> Feijão cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca)

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Maçã, 1 pc de Couve-flor refrigerada, 1 pc de Beterraba (Integral), 1pc de Abóbora e 1 pc de Repolho verde refrigerado (Regular) para a próxima segunda-feira.

Ofertar a preparação com PÃO 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: Taguatinga: banana prata (substituto: 1pc melão e 2 pc abacaxi), tangerina (substituto: melão), cebolinha, coentro, cenoura, alface e repolho roxo.

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- Intolerância ao glúten**

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

5ª Semana	Segunda-feira 24/06	Terça-feira 25/06	Quarta-feira 26/06	Quinta-feira 27/06	Sexta-feira 28/06
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz Suco de Abacaxi <sup>(R)</sup> (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate + Mamão) + Cacau em pó ½ pc e Açúcar	<b>*Pão sem glúten com</b> Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Limão, talos da Couve, Açúcar) + Maçã	<b>*Pão sem glúten com</b> Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Morango (Fruta, Açúcar)
<b>COLAÇÃO</b> Horário: 9h e 9:30h	Maçã	Morango	Melancia fatiada	Mamão fatiado	Banana
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas <b>*Macarrão sem glúten</b> refogado com Colorau e Couve-flor Beterraba refogada	Sopa <b>(*Macarrão sem glúten,</b> Acém moído, Feijão, Couve, Tomate, Colorau) Banana	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) <b>*Macarrão sem glúten</b> ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce com casca corada Acelga em tiras	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) cozido (Colorau, Pimentão) ou Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas ( <b>Pré/EE</b> ) (Pimentão, Colorau) Arroz cozido com Brócolis Feijão cozido Cenoura cozida a vapor	Macarronada com Carne moída <b>(*Macarrão sem glúten,</b> Acém, Colorau) Feijão cozido Salada de Repolho verde cru picado com Tomate picado e Limão
<b>LANCHE</b> Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Macarronada com Carne moída (Acém, Extrato de tomate) Abóbora refogada Repolho verde cru picado	Polenta com Pernil Suíno ½ pc ao molho (Fubá, Colorau, Limão) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão, Pimentão) <b>*Macarrão sem glúten</b> ao alho e óleo Salada de Brócolis cozido a vapor com Cenoura cozida	<b>*Pão sem glúten com</b> Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Atum pouch( <b>Pré/EE</b> ) com Abóbora Arroz cozido com Colorau Feijão cozido Alface picada

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Melão, 1 pc Abóbora, 1 pc de Vagemrefrigerada (Integral), 1pc de Repolho verde e 1 pc de Tomate refrigerados (Regular) para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com PÃO 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: Taguatinga: cebolinha, coentro, cenoura e vagem.**

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- Intolerância ao glúten**

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

6ª Semana	Segunda-feira 01/07	Terça-feira 02/07	Quarta-feira 03/07	Quinta-feira 04/07	Sexta-feira 05/07
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz Suco de Abacaxi <sup>(R)</sup> (Fruta ½ pc, Açúcar)	<b>*Biscoito sem glúten</b> Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	<b>*Pão sem glúten com Pernil</b> Suíno ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão fatiado	<b>*Pão sem glúten com Pernil</b> Suíno ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>COLAÇÃO</b> Horário: 9h e 9:30h	Melão fatiado <sup>(R)</sup>	Maçã	Banana	Abacaxi picado	Melão fatiado
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) <b>*Macarrão sem glúten</b> ao alho e óleo Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) Vagem refogada Abóbora cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa <b>*Macarrão sem glúten</b> refogado com Açafrão Feijão cozido Pepino com casca fatiado	Sopa (Acém moído, <b>*Macarrão sem glúten</b> , Feijão, Abóbora, Repolho verde)	Filé de Tilápia assado com Batata doce (EF/EM) ou Carne moída (Acém) refogada e Purê de Batata doce (Pré/EE) Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora	Carne moída refogada com Cenoura ralada (Acém) <b>*Macarrão sem glúten</b> ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba crua ralada
<b>LANCHE</b> Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Macarronada com Carne moída <b>(*Macarrão sem glúten, Acém, Extrato de tomate)</b> Salada de Repolho verde com Tomate fatiado	Cuscuz com Pernil Suíno ½ pc refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura (Colorau) <b>*Macarrão sem glúten</b> ao alho e óleo Beterraba crua ralada	<b>*Pão sem glúten com Carne</b> moída ½ pc refogada Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozida com Abóbora <b>*Macarrão sem glúten</b> refogado com Açafrão Feijão cozido Repolho verde cru picado

Observação: Ofertar a preparação com PÃO 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: Taguatinga: cebolinha, coentro, cenoura.

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- Intolerância ao glúten

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

7ª Semana	Segunda-feira 08/07 Dia letivo móvel	Terça-feira 09/07 Dia letivo móvel	Quarta-feira 10/07 Dia letivo móvel	Quinta-feira 11/07	Sexta-feira 12/07
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	<b>Cardápio proposto</b> Cuscuz com carne disponível em estoque Suco de fruta <sup>(R)</sup> (Fruta ½ pc, Açúcar)	<b>*Biscoito sem glúten</b> Suco de fruta <sup>(R)</sup> (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com carne disponível em estoque Suco de fruta <sup>(R)</sup> (Fruta ½ pc, Açúcar)	<p>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 1º semestre letivo; início do recesso escolar; 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.</p> <p>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 <b>pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 02/2024 – SEE/SUAPE/DIAE/GPAE (137868041).</b></p>	
<b>COLAÇÃO</b> Horário: 9h e 9:30h	Fruta <sup>(R)</sup>	Fruta <sup>(R)</sup>	Fruta <sup>(R)</sup>		
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Carne disponível em estoque <b>*Macarrão sem glúten</b> ao molho (Extrato de tomate)	Carne disponível em estoque (Amido) <b>*Macarrão sem glúten</b> ao alho e óleo Feijão cozido	Carne disponível em estoque <b>*Macarrão sem glúten</b> ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido		
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Carne disponível em estoque (Amido) <b>*Macarrão sem glúten</b> ao molho (Extrato de tomate)	Cuscuz com carne disponível em estoque Suco de fruta <sup>(R)</sup> (Fruta ½ pc, Açúcar)	Sopa (Carne disponível em estoque Feijão, <b>*Macarrão sem glúten</b> )		

Observação: Utilizar as frutas em estoque ou fazer pedido extra na semana anterior.  
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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4- 5 anos	807,96	138,68	62%	33,39
EF 01	6- 10 anos	909,04	153,74	61%	39,77	16%	16,13	16%	
EF 2, EM	11-18 anos	1014,20	172,36	61%	44,41	16%	17,36	15%	
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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4- 5 anos	828,09	147,62	64%	34,08
EF 01	6- 10 anos	970,31	160,98	60%	42,65	16%	17,95	17%	
EF 2, EM	11-18 anos	1071,67	173,78	58%	48,79	16%	20,33	17%	
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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4- 5 anos	844,05	143,44	61%	32,40
EF 01	6- 10 anos	951,36	157,96	60%	38,70	15%	18,37	17%	
EF 2, EM	11-18 anos	1060,13	175,23	60%	43,67	15%	20,16	17%	
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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4- 5 anos	865,52	154,36	64%	32,22
EF 01	6- 10 anos	991,75	168,45	61%	40,79	15%	17,13	16%	
EF 2, EM	11-18 anos	1115,01	185,71	60%	47,30	15%	19,64	16%	
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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4- 5 anos	717,93	124,40	62%	33,02
EF 01	6- 10 anos	817,97	136,32	60%	41,43	18%	13,80	15%	
EF 2, EM	11-18 anos	777,20	125,27	58%	44,40	21%	12,90	15%	



Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4- 5 anos	815,61	141,83	63%	34,07
EF 01	6- 10 anos	933,96	154,85	60%	42,97	17%	16,71	16%	
EF 2, EM	11-18 anos	1048,07	169,54	58%	45,39	16%	20,30	17%	
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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4- 5 anos	726,39	121,13	60%	35,10
EF 01	6- 10 anos	844,34	136,61	58%	45,02	19%	14,90	16%	
EF 2, EM	11-18 anos	946,14	152,81	58%	51,37	20%	16,23	15%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024  
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 27/05/2024 a 10/07/2024  
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 19/08/2024**

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

**OBSERVAÇÕES GERAIS**

- **Para o Pão:** \*Pão *SEM glúten*. Marcas sugeridas: Wickbold, Aminna, Schar, Beladri, Jasmine (podem ser “de forma”, tipo brioche ou francês); O \*Pão também poderá ser substituído por Cuscuz (Farinha de milho flocada) ou Tapioca (polvilho doce ou polvilho azedo–fécula de mandioca). **Para o Macarrão:** Arroz branco ou Arroz parboilizado da Alimentação escolar OU \*Macarrão *SEM glúten*. Marcas sugeridas: Urbano, Renata, Barill. **Para os Biscoitos:** Biscoito sem glúten ou Peta.
- 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 e pão utilizar ½ pc de sal e ½ pc de óleo.
- **Amido:** Amido de milho
- **Atentar-se às entregas das Proteínas. Elas chegarão uma semana antes do consumo. Por esse motivo, o ovo deverá ser armazenado sob refrigeração até o efetivo consumo e as outras carnes deverão ser armazenadas sob congelamento.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovos de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.**
- **EXCEPCIONALMENTE durante o período de 08/07 a 10/07 por ser dia letivo móvel, essa Gerência sugeriu algumas preparações compostas com gêneros alimentícios não perecíveis e perecíveis estocados na unidade escolar. Caso a escola não tenha o gênero em estoque poderá realizar pedido extra de gêneros perecíveis para compor as refeições sugeridas.**
- **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.