

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

1ª Semana		Segunda-feira 27/05	Terça-feira 28/05	Quarta-feira 29/05	Quinta-feira 30/05	Sexta-feira 31/05
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Ovos mexidos *adicionar 1 colher de sopa de aveia em flocos Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc)	*Biscoito integral Suco de Maracujá (Fruta) + Banana	Cuscuz com Ovos mexidos *adicionar 1 colher de sopa de aveia em flocos Suco de Maracujá (Fruta)	FERIADO (CORPUS CHRISTI)	DIA LETIVO MÓVEL
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Macarronada com Atum em pouch (*Macarrão integral, Colorau) Abóbora refogada Pepino fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão cozido Couve refogada Tomate picado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva		
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Ovos mexidos *Macarrão integral refogado com Açafrão Salada de Repolho roxo cru picado e Cenoura ralada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Cuscuz com Ovos mexidos *adicionar 1 colher de sopa de aveia em flocos adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Macarronada com Atum em pouch (*Macarrão integral, Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Couve crua picada e Pepino fatiado adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	FERIADO (CORPUS CHRISTI)	DIA LETIVO MÓVEL
<p>Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Cenoura (Integral), 1 pc 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: Ceilândia: cebolinha, coentro, salsa, repolho, maracujá (substituto: abacaxi ½ pc). Taguatinga: cebolinha, coentro, banana prata (substituto: melão), cenoura e inhame. Sobradinho: maracujá (substituto: abacaxi ½ pc), cebolinha, coentro, salsa, couve, pepino e tomate. Brazlândia: maracujá (substituto: abacaxi ½ pc).</p> <p>As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.</p> <p>Cardápio sujeito a alterações.</p>						

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- DIABETES MELLITUS

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

2ª Semana		Segunda-feira 03/06	Terça-feira 04/06	Quarta-feira 05/06	Quinta-feira 06/06	Sexta-feira 07/06
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa de aveia em flocos adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc)	*Biscoito integral Suco de Maracujá (Fruta) + Banana	*Pão integral com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz com Carne moída ½ pc refogada(Acém) *adicionar 1 colher de sopa de aveia em flocos Suco de Maracujá (Fruta)+ Banana	*Pão integral com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Melão (Fruta ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce *Macarrão integral refogado com Colorau Salada de Cenoura cozida *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Carne moída refogada (Acém) *Macarrão integral refogado com Espinafre e Açafrão Feijão cozido Tomate fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Macarronada com Pernil Suíno desfiado, Brócolis e Cenoura (*Macarrão integral) Feijão cozido Tangerina *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas (Limão) *Macarrão integral ao molho com Manjerição Feijão cozido Couve refogada Pepino fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Pimentão, Amido) *Arroz integral cozido Feijão cozido Abóbora refogada Alface picada temperada com Limão *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Galinhada (*Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Beterraba refogada Repolho verde cru picado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Polenta com Pernil Suíno desfiado e refogado ½ pc (Fubá, Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) +Banana	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Batata doce (Pimentão, Amido) *Macarrão integral ao alho e óleo Salada de Acelga com Tomate picado e Limão *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	*Pão integral com Pernil Suíno ½ pc refogado Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Limão, talos da Couve) +Tangerina	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Feijão tropeiro (Couve, Farinha de mandioca) Beterraba crua ralada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva
--	--	--	--	---	---

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 Pepinorefrigerado(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: Ceilândia:cebolinha, coentro, salsa, maracujá (substituto: abacaxi ½ pc), tangerina (substituto: melão), acelga, alface, repolho, brócolis, pimentão, hortelã, manjerição e espinafre. Taguatinga: cebolinha, coentro, tangerina (substituto: melão-Regular e abacaxi - Integral), banana prata (substituto: melão e abacaxi- Integral; melão- Regular), cenoura e alface. Sobradinho: tangerina (substituto: melão - Regular), cebolinha, coentro, salsa, maracujá (substituto: abacaxi½ pc-Integral), pepino, acelga, alface, espinafre, hortelã, manjerição, limão, couve, pimentão e tomate. Guará: tangerina (substituto: melão), maracujá (substituto: abacaxi ½ pc), Hortelã. Brazlândia: maracujá (substituto: abacaxi ½ pc). Plano Piloto e Núcleo Bandeirante: tangerina (substituto: melão). 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- DIABETES MELLITUS

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

3ª Semana		Segunda-feira 10/06	Terça-feira 11/06	Quarta-feira 12/06	Quinta-feira 13/06	Sexta-feira 14/06
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc)	Frutas picadas (Abacate + Banana) com Cacau em pó ½ pc *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Ovos mexidos Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Limão, talos da Couve)	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Maracujá(Fruta) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	*Pão integral com Ovos mexidos Suco de Morango (Fruta)
		Horário: 11:45 e 12:30.	Omelete de forno *Macarrão integral refogado com Colorau Batata inglesa corada (Colorau) Repolho verde em tiras *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão cozido Couve refogada Tomate fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango e Espinafre (*Macarrão integral, Açafrão) Feijão cozido Cenoura ralada refogada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora (Limão) (EF/EM) ou Bobó de Coxa e sobrecoxa de Frango desossada (Pré/EE) *Arroz integral cozido com Brócolis Feijão cozido *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora *Macarrão integral refogadocom Açafrão Pepino com casca fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Cuscuz com Ovos mexidos *adicionar 1 colher de sopa de aveia em flocos adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Abacaxi com Limão (Fruta ½ pc) + Tangerina	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Amido, Colorau) *Macarrão integral ao alho e óleocom Brócolis Alface crua picada temperada com Limão *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	*Pão integral com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Maça ½ pc + Mamão ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) ao molho com Cenoura (Extrato de tomate) Baião de dois (*Arroz integral, Feijão) Couve refogada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de Tangerina, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Acelga refrigerada (Integral), 1pc de Tomate 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: Ceilândia: cebolinha, coentro, salsa, maracujá (substituto: abacaxi ½ pc), tangerina (substituto: melão), pimentão, repolho, acelga, alface, brócolis, espinafre e hortelã. Taguatinga: cebolinha, coentro, alface, cenoura, tangerina (substituto: abacaxi - Regular e melão - Integral). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, acelga, alface, brócolis, hortelã, espinafre, limão, couve, pimentão e tomate. Guará, Plano Piloto e Núcleo Bandeirante: tangerina (substituto: abacaxi- Regular). Brazlândia: tangerina (substituto: abacaxi- Regular). 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- DIABETES MELLITUS

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

4ª Semana		Segunda-feira 17/06	Terça-feira 18/06	Quarta-feira 19/06	Quinta-feira 20/06	Sexta-feira 21/06
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Tangerina (R)	*Biscoito integral Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Banana	*Pão integral com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Melão (Fruta ½ pc)	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Morango +Banana	*Pão integral com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce *Macarrão integral com Colorau Acelga crua picada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Amido, Colorau) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão cozido com Abóbora Repolho roxo cru picado *adicionar 1 codecafé de azeite de oliva	Isclas de Pernil Suíno aceboladas *Macarrão integral refogado com Açafrão Feijão tropeiro (Couve, Farinha de mandioca) Cenoura crua ralada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango e Manjeriçao (*Macarrão integral, Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Alface picada, Pepino com casca em fatias Tangerina *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) assadas com Batata inglesa *Arroz integral cozido com Brócolis Feijão cozido *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Galinhada (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Salada de Repolho verde cru picado com Tomate *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Cuscuz com Pernil Suíno ½ pc refogado *adicionar 1 colher de sopa de aveia em flocos adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Morango (Fruta) +Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Batata doce (Colorau, Pimentão, Amido) *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Salada de Acelga crua picada e Tomate fatiado com Limão *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	*Pão integral com Pernil Suíno ½ p refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) +Banana	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango, Tomate e Manjeriçao (*Macarrão integral) Feijão cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc Couve-flor refrigerada, 1 pc de Beterraba (Integral), 1 pc 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: Ceilândia: tangerina (substituto: melão), cebolinha, coentro, salsa, pimentão, acelga, alface, brócolis, couve-flor, manjeriçao e repolho. Taguatinga: Banana (substituto: melão e abacaxi-Integral; abacaxi - Regular), tangerina (substituto: melão - Integral), cebolinha, coentro, cenoura, alface e repolho roxo. Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, acelga, couve, pepino, alface, tomate, pimentão, limão, manjeriçao, brócolis e couve-flor. Guará: couve-flor (substituto: berinjela). Brazlândia: 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- DIABETES MELLITUS

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

5ª Semana		Segunda-feira 24/06	Terça-feira 25/06	Quarta-feira 26/06	Quinta-feira 27/06	Sexta-feira 28/06
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc)	Frutas picadas (Abacate + Mamão+ Banana ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos + Cacau em pó ½ pc	*Pão integral com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Melão (Fruta ½ pc)	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Limão, talos da Couve) + Maçã	*Pão integral com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Morango (Fruta)
		Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Macarrão integral refogado com Colorau e Couve-flor Beterraba refogada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Sopa (*Macarrão integral, Acém moído, Feijão, Couve, Tomate, Colorau) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce com casca corada Acelga em tiras *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) cozido (Colorau, Pimentão) ou Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Pré/EE) (Pimentão) *Arroz integral cozido com Brócolis e Feijão cozido Cenoura cozida a vapor *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Macarronada com Carne moída (*Macarrão integral, Acém, Colorau) Feijão cozido Salada de Repolho verde cru picado com Tomate picado e Limão *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Macarronada com Carne moída (*Macarrão integral, Acém, Extrato de tomate) Abóbora refogada Repolho verde cru picado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Polenta com Pernil Suíno ½ pc ao molho (Fubá, Colorau, Limão) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) +Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão, Pimentão) *Macarrão integral ao alho e óleo Salada de Brócolis cozido a vapor com Cenoura cozida *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	*Pão integral com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Morango (Fruta) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum pouch (Pré/EE) com Abóbora *Arroz integral cozido com Colorau Feijão cozido Alface picada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva
--	--	--	---	--	--

Observação: Reservar ½ pc de Melão, 1 pc Abóbora, 1 pc de Vagem refrigerada (Integral), 1 pc de Repolho verde 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: Ceilândia: cebolinha, coentro, salsa, acelga, alface, pimentão, repolho, brócolis, limão, hortelã e vagem. Taguatinga: cebolinha, coentro, cenoura e vagem. Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, acelga, alface, pimentão, brócolis, couve, hortelã, limão, tomate, pepino e vagem. 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- DIABETES MELLITUS

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

6ª Semana		Segunda-feira 01/07	Terça-feira 02/07	Quarta-feira 03/07	Quinta-feira 04/07	Sexta-feira 05/07
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Melão ^(R) (Fruta ½ pc)	*Biscoito integral Suco de Melão (Fruta ½ pc) + Maçã	*Pão integral com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Melão (Fruta ½ pc)	Cuscuz adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Melão (Fruta ½pc)
		ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) *Macarrão integral ao alho e óleo e Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) Vagem refogada Abóbora cozida *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Sopa (Acém moído, *Macarrão integral, Feijão, Abóbora, Repolho verde) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa *Macarrão integral refogado com Açafrão Feijão cozido Pepino com casca fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Macarronada com Carne moída (*Macarrão integral, Acém, Extrato de tomate) Salada de Repolho verde com Tomate fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Cuscuz com Pernil Suíno ½ pc refogado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) +Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frangocozidas com Cenoura (Colorau) *Macarrão integral ao alho e óleo Beterraba crua ralada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	*Pão integral com Carne moída ½ pc refogada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc) +Frutas picadas(Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozida com Abóbora *Macarrão integral refogado com Açafrão Feijão cozido Repolho verde cru picado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva
--	---	---	---	---	---

Observação: As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. 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: Ceilândia: cebolinha, coentro, salsa, repolho, hortelã. taguatinga: cebolinha, coentro, cenoura. Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, pepino, hortelã. 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- DIABETES MELLITUS Cardápio proposto

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

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
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com carne disponível em estoque *adicionar 1 colher de sopa de aveia em flocos Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc)	*Biscoito integral Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc)	Cuscuz com carne disponível em estoque *adicionar 1 colher de sopa de aveia em flocos Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc)	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. 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).	
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne disponível em estoque *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Carne disponível em estoque (Amido) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão cozido *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva		

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Carne disponível em estoque (Amido) *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Cuscuz com carne disponível em estoque *adicionar 1 colher de sopa de aveia em flocos adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc)	Sopa (Carne disponível em estoque Feijão, *Macarrão integral) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Recesso escolar
--	---	---	--	-----------------

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.

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3 REFEIÇÕES - 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	824,46	116,08	51%	33,79	15%
EF 01	6- 10 anos	920,38	129,97	51%	39,74	16%	29,68	29%	13,33	
EF 02	11-15 anos	612,43	88,51	52%	26,38	16%	18,42	27%	8,90	
EM	16-18 anos	612,43	88,51	52%	26,38	16%	18,42	27%	8,90	
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	865,50	124,51	52%	37,62	16%
EF 01	6- 10 anos	980,07	136,19	50%	46,12	17%	27,76	25%	15,09	
EF 02	11-15 anos	1075,95	147,31	49%	52,20	17%	30,01	25%	16,10	
EM	16-18 anos	1075,95	147,31	49%	52,20	17%	30,01	25%	16,10	
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	866,46	120,70	50%	36,55	15%
EF 01	6- 10 anos	961,94	132,21	49%	42,76	16%	29,45	28%	14,88	
EF 02	11-15 anos	1058,86	146,47	50%	47,65	16%	31,07	26%	15,99	
EM	16-18 anos	1058,86	146,47	50%	47,65	16%	31,07	26%	15,99	
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	893,92	130,77	53%	36,42	15%
EF 01	6- 10 anos	1005,11	141,01	51%	44,79	16%	29,59	26%	15,26	
EF 02	11-15 anos	1103,04	152,18	50%	50,87	17%	31,98	26%	16,24	
EM	16-18 anos	1103,04	152,18	50%	50,87	17%	31,98	26%	16,24	

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	817,94	119,57	53%	37,21	16%
EF 01	6- 10 anos	912,49	129,60	51%	45,48	18%	25,17	25%	15,04	
EF 02	11-15 anos	989,84	139,42	51%	50,99	19%	26,57	24%	15,88	
EM	16-18 anos	989,84	139,42	51%	50,99	19%	26,57	24%	15,88	
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	824,79	112,53	49%	38,66	17%
EF 01	6- 10 anos	938,68	123,87	48%	45,48	17%	27,63	26%	14,67	
EF 02	11-15 anos	1033,45	134,99	47%	53,92	19%	29,76	26%	15,67	
EM	16-18 anos	1033,45	134,99	47%	53,92	19%	29,76	26%	15,67	
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	684,98	106,96	56%	26,73	14%
EF 01	6- 10 anos	769,51	119,21	56%	32,71	15%	21,96	26%	12,16	
EF 02	11-15 anos	862,94	135,68	57%	37,10	15%	22,81	24%	13,52	
EM	16-18 anos	862,94	135,68	57%	37,10	15%	22,81	24%	13,52	

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 27/05/2024 a 10/07/2024

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 19/08/2024

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

OBSERVAÇÕES GERAIS

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Percíveis) as quantidades e as datas de entrega dos alimentos, tendo em vista o cumprimento do cardápio proposto.
- Pc: Per capita
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz. E para Frango/carne/ovo/pernil *in natura* como acompanhamento para o cuscuz ou pão 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.