

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: 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
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz com Ovos mexidos* 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)	* Biscoito integral Suco de Maracujá (Fruta) + Banana	Cuscuz com Ovos mexidos* adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Suco de Maracujá (Fruta)	FERIADO (CORPUS CHRISTI)	DIA LETIVO MÓVEL
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Banana ^(R)	Melão fatiado	Maçã		
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	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	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum pouch(Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) * Arroz integral cozido Feijão cozido Pirão (Farinha de mandioca) Inhame corado Repolho verde cru picado * adicionar 1 colher de café de azeite de oliva		
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Ovos mexidos * Macarrão integral refogado com Açafrão Salada de Repolho roxo cru picado e Cenoura * adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Cuscuz com Ovos mexidos * adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos 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		

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- DIABETES MELLITUS

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
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	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)	*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 rasa de aveia em flocos Suco de Maracujá (Fruta) + Banana	*Pão integral com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Melão (Fruta ½ pc)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Melão fatiado ^(R)	Melancia fatiada	Tangerina	Banana	Tangerina
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	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 Banana *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas (Limão) *Macarrão integral ao molho com Manjericão (Extrato de Tomate) 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
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Galinhada (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Beterraba refogada Repolho verde cru picado	Polenta com Pernil Suíno desfiado e refogado ½ pc (Fubá, Colorau) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva 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	*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

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- DIABETES MELLITUS

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
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	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) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos + Cacau em pó ½ pc	*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)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Biscoito Amanteigado	Melancia fatiada	Mamão picado	Banana	Abacaxi picado
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	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 , Açafreão) 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	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau, Pimentão, Amido) *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Repolho verde em tiras Beterraba cozida *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora *Macarrão integral refogado com Açafreão Pepino com casca fatiado	Cuscuz com Ovos mexidos *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Suco de Abacaxi com Limão (Fruta ½ pc) + Tangerina	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Amido, Colorau) *Macarrão integral ao alho e óleo com Brócolis Alface crua picada temperada com Limão	*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

Observação: Reservar 1 pc de Tangerina, 1 pc de Maçã, 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.

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: 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
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Tangerina ^(R) (Fruta)	*Biscoito integral Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Banana	*Pão integral com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Morango (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 (Fruta)	*Pão integral com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Maçã ^(R)	Melão fatiado	Banana	Mamão fatiado	Banana
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	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 colher de café de azeite de oliva	Iscas 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 Manjeriçã (*Macarrão integral, Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Alface picada, Pepino com casca em fatias temperada com Limão 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
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Galinhada (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Salada de Repolho verde cru picado com Tomate fatiado	Cuscuz com Pernil Suíno ½ pc refogado *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos 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 temperada com Limão	*Pão integral com Pernil Suíno ½ pc refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Banana	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango, Tomate e Manjeriçã (*Macarrão integral) 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: 1pcmelão e 2 pcabacaxi), 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- DIABETES MELLITUS

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
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	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) *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 Abacaxi (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)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Maçã	Morango	Melancia fatiada	Mamão fatiado	Banana
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	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) Banana *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, Colorau) *Arroz integral cozido com Brócolis 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
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Macarronada com Carne moída (*Macarrão integral , 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) + 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	*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

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Melão, 1 pc Abóbora, 1 pc de Vagem refrigerada (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.

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: 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
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	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)	*Biscoito integral Suco de Melão (Fruta ½ pc) + Banana	*Pão integral com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz Suco de Melão (Fruta ½ pc) + Mamão fatiado *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	*Pão integral com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Melão fatiado ^(R)	Maçã	Banana	Abacaxi picado	Melão fatiado
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) *Macarrão integral ao alho e óleo 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	Filé de Tilápia assado com Batata doce (EF/EM) ou Carne moída (Acém) refogada e Purê de Batata doce (Pré/EE) *Arroz integral cozido Feijão cozido com Abóbora *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Carne moída refogada com Cenoura ralada (Acém) *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba crua ralada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Macarronada com Carne moída (*Macarrão integral, Acém, Extrato de tomate) Salada de Repolho verde com Tomate fatiado	Cuscuz com Pernil Suíno ½ pc refogado *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura (Colorau) *Macarrão integral ao alho e óleo Beterraba crua ralada	*Pão integral com Carne moída ½ pc refogada 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: Taguatinga: cebolinha, coentro, cenoura.** 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- DIABETES MELLITUS

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
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cardápio proposto Cuscuz com carne disponível em estoque *adicionar 1 colher de sopa rasa 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 rasa de aveia em flocos Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc)	<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 pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 02/2024 – SEE/SUAPE/DIAE/GPAE (137868041).</p>	
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Fruta ^(R)	Fruta ^(R)	Fruta ^(R)		
ALMOÇO Horário: 11:30 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	Carne disponível em estoque *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva		
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Carne disponível em estoque (Amido) *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate)	Cuscuz com carne disponível em estoque *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc)	Sopa (Carne disponível em estoque Feijão, *Macarrão integral)		

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 - 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	855,96	130,47	55%	36,87	16%
EF 01	6- 10 anos	764,83	109,25	51%	36,28	17%	23,59	28%	9,80	
EM	16-18 anos	886,27	131,22	53%	41,55	17%	24,80	25%	11,19	
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	926,15	137,74	54%	40,01	16%
EF 01	6- 10 anos	842,54	114,22	49%	41,51	18%	25,34	27%	11,85	
EM	16-18 anos	957,09	129,77	49%	48,17	18%	27,72	26%	12,75	
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	954,42	139,61	53%	39,27	15%
EF 01	6- 10 anos	824,72	109,55	48%	36,98	16%	30,33	29%	11,49	
EM	16-18 anos	946,65	129,78	49%	42,47	16%	30,33	29%	12,57	
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	956,38	146,66	55%	38,47	14%
EF 01	6- 10 anos	838,55	114,67	49%	38,27	16%	27,15	29%	11,64	
EM	16-18 anos	957,65	131,14	49%	44,89	17%	29,63	28%	12,50	
5ª Semana Composição nutricional	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos;		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos;		Fibras (14g/1000kcal)

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

(Média semanal)						10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		27,5% do VET ≥ 16 anos)		g	
				g	%	g	%	g	%		
	PE	4- 5 anos	882,26	133,04	54%	40,80	17%	22,97	28%	16,34	
	EF 01	6- 10 anos	747,51	100,57	48%	40,67	20%	22,97	28%	12,11	
	EM	16-18 anos	737,68	98,03	48%	44,64	22%	20,98	26%	11,66	
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	908,92	134,82	53%	41,42	16%	22,97	28%	15,63
		EF 01	6- 10 anos	755,63	96,88	46%	40,39	19%	24,17	29%	10,61
		EM	16-18 anos	874,18	117,77	49%	41,31	17%	27,95	29%	10,24
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	781,26	114,15	53%	38,54	18%	22,97	28%	7,22
		EF 01	6- 10 anos	834,18	116,62	50%	46,29	20%	22,49	28%	7,25
		EM	16-18 anos	940,45	133,01	51%	53,00	20%	23,74	29%	8,07

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
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

- 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.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913