

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

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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, 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: 8h e 9h.	Cuscuz com Ovos mexidos* adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc)	*Biscoito integral Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Banana	Cuscuz com Ovos mexidos* adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia Suco de Maracujá (Fruta)	FERIADO (CORPUS CHRISTI)	DIA LETIVO MÓVEL
ALMOÇO Horário: 11:30 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	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: 14h e 14:30.	*Biscoito integral +Banana ^(R)	Maçã	Melão fatiado		
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Ovos mexidos *Macarrão integral refogado com Açafrão Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Repolho roxo cru picado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Omelete de forno (Amido) Sopa (*Macarrão integral, Feijão, Couve) Abacaxi fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Macarronada com Atum em pouch (*Macarrão integral, Extrato de tomate) Repolho verde cru picado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva		

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1pc de Melão, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Cenoura, 1pc de Beterraba e 1 pc de Pepino refrigerado 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). Taguatinga: cebolinha, coentro, banana prata (substituto: melão), cenoura e inhame. Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, pepino e tomate. 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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, 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: 8h e 9h.	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 com Carne moída ½ pc refogada(Acém) Suco de Melão (Fruta ½ pc)	Cuscuz com Carne moída ½ pc refogada(Acém) * adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Limão, talos da Couve)	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Maracujá (Fruta)
ALMOÇO Horário: 11:30 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 Feijão cozido Tangerina *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas (Limão) *Macarrão integral ao molho com Manjeriçao (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: 14h e 14:30	Melão fatiado ^(R)	Melancia fatiada	Banana	Tangerina	Banana
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Açafrão) *Macarrão integral ao alho e óleo Beterraba refogada Pepino com casca fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Macarronada com Pernil Suíno (Extrato de tomate) Beterraba crua ralada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assada com Batata doce *Macarrão integral ao alho e óleo com Colorau *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Sopa (*Macarrão integral, Feijão, Pernil Suíno, Acelga, Tomate) Banana *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho(Açafrão, Pimentão) *Macarrão integral ao alho e óleo Couve refogada *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, 1pc de Abóbora e 1 pc de Pepino refrigerado 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, repolho, maracujá (substituto: abacaxi ½ pc), tangerina: (substituto: melão), acelga, alface, brócolis, pimentão, hortelã, manjeriçao e espinafre. Taguatinga: cebolinha, coentro, tangerina (substituto: abacaxi e melão), banana prata (substituto: 2pcmelão e 2pcabacaxi), cenoura e alface. Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, pepino, acelga, alface, espinafre, manjeriçao, hortelã, limão, pimentão e tomate. Plano Piloto e Brazlândia: tangerina (substituto: abacaxi e 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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, 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: 8h e 9h.	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) + Cacau em pó ½ pc	Pão com Ovos mexidos Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Limão, talos da Couve)	Cuscuz Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) +Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 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 (Açafrão) Feijão cozido Cenoura ralada refogada Mamão picado *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: 14h e 14:30	*Biscoito integral	Melancia fatiada	Morango	Banana	Tangerina
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora *Macarrão integral refogado com Colorau Pepino com casca fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Omelete de forno *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Couve refogada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Ovos mexidos *Macarrão integral ao alho e óleo e Brócolis Feijão cozido *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Ovos cozidos *Macarrão integral ao alho e óleo com Açafrão Alface crua picada temperada com Limão Tangerina *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) ao molho com Cenoura (Extrato de tomate) *Macarrão integral ao alho e óleo *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Maçã, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Acelga refrigerada, 1pc de Tomate e 1 pc de Repolho verde refrigerados 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, repolho, maracujá (substituto: abacaxi ½ pc), tangerina (substituto: melão), pimentão, acelga, alface, brócolis, espinafre e hortelã. Taguatinga: tangerina (substituto: abacaxi e banana), cebolinha, coentro, salsa, acelga, alface, brócolis, hortelã, espinafre, limão, pimentão e tomate. Plano Piloto: tangerina (substituto: abacaxi e banana). 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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, 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: 8h e 9h.	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 Abacaxi (Fruta ½ pc) + Banana	Pão com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Morango (Fruta)	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 com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 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 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 Manjericão (*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
LANCHE Horário: 14h e 14:30	Maçã ^(R)	Melão fatiado	Banana	Mamão fatiado	Banana
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango (*Macarrão integral , Açafrão) Salada de Repolho verde cru picado com Tomate *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Macarronada com Pernil Suíno desfiado (*Macarrão integral) Salada de Acelga crua picada e Tomate fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau, Pimentão) *Macarrão integral ao alho e óleo Batata doce corada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM)ou Pernil Suíno (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) *Macarrão integral com Açafrão Farofa de Couve(Farinha de mandioca) Banana *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango, Tomate e Manjericão (*Macarrão integral) Feijão cozido *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Maçã, 1 pc de Couve-florrefrigerada, 1 pc de Beterraba, 1pc de Abóbora e 1 pc de Repolho verde refrigerado 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, manjericão e repolho. Taguatinga: tangerina (substituto: melão), banana prata (substituto: 2 pcmelão e 2 pcabacaxi), cebolinha, coentro, cenoura, alface e repolho roxo. Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, acelga, pepino, alface, tomate, pimentão, limão, manjericão, brócolis e couve-flor. Guará: couve-flor (substituto: berinjela- Integral). Plano Piloto: tangerina (substituto: melão). Brazlândia: repolho roxo.As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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

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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, 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: 8h e 9h.	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 e Açúcar	Pão 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, Açúcar) +Maçã	Pão com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Morango (Fruta)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	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, 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: 14h e 14:30.	Maçã ^(R)	Melancia fatiada	Morango	Frutas picadas (Mamão + Banana ½ pc)	Banana
JANTAR Horário 15:30 e 16:30	Sopa (Acém moído, *Macarrão integral , Abóbora, Repolho verde, Colorau) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Macarronada com Pernil Suínodesfiado e Cenoura *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango ao cozidas (Açafrão, Pimentão) *Macarrão integral ao alho e óleo Brócolis cozido a vapor *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (*Macarrão integral , Extrato de tomate) Alface picada Banana *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum pouch (Pré/EE) com Abóbora *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão cozido *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva

Observação: Reservar ½ pc de Melão, 1pc de Melancia, 1 pc Abóbora, 1 pc de Vagem refrigerada, 1pc de Repolho verde e 1 pc de Tomate refrigerados 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, repolho, acelga, alface, pimentão, brócolis, limão, hortelã e vagem. Taguatinga: cebolinha, coentro, cenoura e vagem. Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, acelga, alface, pimentão, brócolis, 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.

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

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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, 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: 8h e 9h.	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 Abacaxi (Fruta ½ pc) + Maçã	Pão 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 de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc) +Banana	Pão com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30	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	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	Sopa (Acém moído, *Macarrão integral , Feijão, Abóbora, Repolho verde) *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: 14h e 14:30	Melancia fatiada ^(R)	Melão picado	Banana	Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Mamão fatiado
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Macarronada com Carne moída (*Macarrão integral, Acém) Salada de Repolho verde com Tomate fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Sopa (*Macarrão integral, Feijão, Pernil Suíno, Beterraba) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura (Amido, Colorau) *Macarrão integral ao alho e óleo *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Macarronada com Coxa e sobrecoxa ao molho (*Macarrão integral, Extrato de tomate) Repolho verde cru picado Melão fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assada *Macarrão integral refogado com Colorau Abóbora refogada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva

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: Ceilândia: cebolinha, coentro, salsa, repolho, hortelã. Taguatinga: cebolinha, coentro, cenoura. Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, pepino, hortelã. 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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, 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)	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: 11:30 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 Horário: 14h e 14:30.	Fruta ^(R)	Fruta ^(R)	Fruta ^(R)		
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne disponível em estoque (Amido) *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Macarronada com Carne disponível em estoque Feijão cozido *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Sopa (Carne disponível em estoque Feijão, *Macarrão integral) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva		

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 – 04 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	582,09	86,84	54%	22,77	14%
EF 01	6- 10 anos	599,33	87,72	53%	25,29	15%	18,98	29%	8,61	
EF 02	11-15 anos	1091,68	162,63	54%	46,41	15%	32,51	27%	9,44	
EM	16-18 anos	1091,68	162,63	54%	46,41	15%	32,51	27%	9,44	
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	939,79	130,98	50%	42,27	16%
EF 01	6- 10 anos	1029,22	135,02	47%	51,23	18%	31,11	27%	15,06	
EF 02	11-15 anos	1130,01	146,68	47%	57,80	18%	33,41	27%	16,10	
EM	16-18 anos	1130,01	146,68	47%	57,80	18%	33,41	27%	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	930,66	129,55	50%	38,12	15%
EF 01	6- 10 anos	1022,11	141,52	50%	43,95	15%	32,38	29%	16,12	
EF 02	11-15 anos	1099,79	153,29	50%	47,81	16%	33,52	27%	17,21	
EM	16-18 anos	1099,79	153,29	50%	47,81	16%	33,52	27%	17,21	
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	941,12	134,27	51%	39,19	15%
EF 01	6- 10 anos	1061,16	143,43	49%	49,20	17%	32,83	28%	15,46	
EF 02	11-15 anos	1154,39	153,02	48%	55,57	17%	35,23	27%	16,38	
EM	16-18 anos	1154,39	153,02	48%	55,57	17%	35,23	27%	16,38	

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	867,52	118,08	49%	40,63	17%	22,88	24%	14,58
	EF 01	6- 10 anos	980,25	128,49	47%	50,93	19%	30,27	28%	15,71
	EF 02	11-15 anos	937,37	116,61	45%	54,40	21%	28,92	28%	14,77
	EM	16-18 anos	937,37	116,61	45%	54,40	21%	28,92	28%	14,77
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	939,71	130,18	50%	41,80	16%	24,00	23%	14,76
	EF 01	6- 10 anos	1070,49	142,05	48%	52,33	18%	31,92	27%	15,99
	EF 02	11-15 anos	1161,67	151,59	47%	58,66	18%	34,20	26%	16,94
	EM	16-18 anos	1161,67	151,59	47%	58,66	18%	34,20	26%	16,94
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	815,83	109,77	48%	40,87	18%	21,98	24%	7,21
	EF 01	6- 10 anos	935,71	122,92	47%	52,24	20%	29,36	28%	8,05
	EF 02	11-15 anos	1037,82	137,83	48%	59,09	20%	30,65	27%	8,89
	EM	16-18 anos	1037,82	137,83	48%	59,09	20%	30,65	27%	8,89

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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, 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.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913