

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

1ª Semana		Segunda-feira 16/09	Terça-feira 17/09	Quarta-feira 18/09	Quinta-feira 19/09	Sexta-feira 20/09
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Carne moída cozida (Acém) *Macarrão sem glúten ao molho (Extrato de tomate) Abóbora refogada Repolho roxo ralado	Canjica (Leite, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas (Colorau) *Macarrão sem glúten ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Tomate em rodela	*Pão sem glúten com Queijo Mussarela Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Pimentão Arroz cozido Creme de Abóbora Com Leite de coco Acelga em tiras

Observação: Reservar 1 pc de cenoura e 1 pc de repolho verde para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Paranoá: alface (substituto: abobrinha), repolho verde (substituto: repolho roxo), tomate (substituto: abóbora), acelga. Planaltina: acelga, brócolis, cebolinha, coentro, salsa, tomate. São Sebastião: alho e cebola. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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 (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	228,35	38,15	60%	9,58
EF 01	6- 10 anos	257,25	41,75	58%	11,73	16%	5,70	20%	
EF 02	11-15 anos	293,23	46,23	57%	13,65	17%	6,41	20%	
EM	16-18 anos	293,23	46,23	57%	13,65	17%	6,41	20%	
EJA 01	19-30 anos	293,23	46,23	57%	13,65	17%	6,41	20%	
EJA 02	31-60 anos	293,23	46,23	57%	13,65	17%	6,41	20%	

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

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

2ª Semana		Segunda-feira 23/09	Terça-feira 24/09	Quarta-feira 25/09	Quinta-feira 26/09	Sexta-feira 27/09
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Atum refogado Arroz cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozido ½ pc Polenta cozida (Caldo de Frango, Fubá) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Carne moída cozida *Macarrão sem glúten ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho verde com Tomate picados e Manjeriço	*Pão sem glúten com Atum (½ pc) cozido e desfiado Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas com Cenoura *Macarrão sem glúten ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Alface em tiras

Observação: Reservar 1 pc de abóbora e 1 pc de brócolis congelado para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Paranoá: repolho verde (substituto: repolho roxo), tomate (substituto: abóbora), acelga. Planaltina: cebolinha, coentro, salsa, alface, brócolis, manjeriço, tomate. São Sebastião: alho e cebola. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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 (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	251,63	39,30	56%	11,38
EF 01	6- 10 anos	288,37	43,90	55%	14,06	18%	6,90	22%	
EF 02	11-15 anos	323,69	48,16	54%	16,24	18%	7,43	21%	
EM	16-18 anos	323,69	48,16	54%	16,24	18%	7,43	21%	
EJA 01	19-30 anos	323,69	48,16	54%	16,24	18%	7,43	21%	
EJA 02	31-60 anos	323,69	48,16	54%	16,24	18%	7,43	21%	

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

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

3ª Semana		Segunda-feira 30/09	Terça-feira 01/10	Quarta-feira 02/10	Quinta-feira 03/10	Sexta-feira 04/10
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Carne moída cozida (Acém, Colorau) *Macarrão sem glúten com Brócolis Abóbora refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (½ pc) Polenta (Caldo de Frango, Fubá) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Atum (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) *Macarrão sem glúten cozido com Colorau e Salsa Feijão cozido Salada de Repolho roxo picado com Tomate em rodelas	*Pão sem glúten com Queijo Mussarela Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Galinhada com Milho (Coxa e sobrecoxa de Frango, Milho em pouch, Arroz) Abóbora cozida Couve refogada

Observação: Reservar 1 pc de repolho verde, 1 pc de cenoura para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não Serão entregues: Paranoá: manjeriço, repolho verde (substituto: repolho roxo), tomate (substituto: abóbora). Planaltina: cebolinha, coentro, salsa, hortelã, tomate. São Sebastião: alho e cebola. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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 (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	248,34	38,84	56%	11,33
EF 01	6- 10 anos	286,14	43,09	54%	13,86	17%	6,86	22%	
EF 02	11-15 anos	327,44	47,35	52%	16,63	18%	8,19	23%	
EM	16-18 anos	327,44	47,35	52%	16,63	18%	8,19	23%	
EJA 01	19-30 anos	327,44	47,35	52%	16,63	18%	8,19	23%	
EJA 02	31-60 anos	327,44	47,35	52%	16,63	18%	8,19	23%	

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

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

4ª Semana		Segunda-feira 07/10	Terça-feira 08/10	Quarta-feira 09/10	Quinta-feira 10/10	Sexta-feira 11/10
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Carne moída cozida com Milho em pouch (Acém) *Macarrão sem glúten ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Salada de Repolho verde em tiras com Cenoura cozida	Canjica (Leite, Leite de coco, Canela e Açúcar) Abacaxi picado	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Polpa de tomate) *Macarrão sem glúten cozido com Colorau Batata doce com casca cozida Couve refogada	*Pão sem glúten Peito de Frango em pouch cozido desfiado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Pepino em rodelas

Observação: Reservar 1 pc de beterraba e 1 pc de repolho verde para a próxima quarta-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não Serão entregues: Paranoá: manjeriço, repolho verde (substituto: repolho roxo), tomate (substituto: abóbora). Planaltina: cebolinha, coentro, salsa, hortelã, tomate. São Sebastião: alho e cebola. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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 (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	234,94	40,55	62%	9,97
EF 01	6- 10 anos	258,41	44,15	62%	11,89	17%	4,94	17%	
EF 02	11-15 anos	285,46	48,63	61%	13,33	17%	4,96	16%	
EM	16-18 anos	285,46	48,63	61%	13,33	17%	4,96	16%	
EJA 01	19-30 anos	285,46	48,63	61%	13,33	17%	4,96	16%	
EJA 02	31-60 anos	285,46	48,63	61%	13,33	17%	4,96	16%	

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

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

5ª Semana		Segunda-feira 14/10	Terça-feira 15/10	Quarta-feira 16/10	Quinta-feira 17/10	Sexta-feira 18/10
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	RECESSO ESCOLAR	DIA DO PROFESSOR	Peito de Frango em pouch ao molho (Polpa de tomate) Arroz cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc, Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho em pouch *Macarrão sem glúten cozido com Cenoura Couve picada

Observação: Reservar 1 pc de abóbora e 1 pc de repolho verde para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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 (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	200,43	34,02	61%	9,03
EF 01	6- 10 anos	231,35	37,84	59%	11,15	17%	3,72	14%	
EF 02	11-15 anos	273,41	44,12	58%	13,49	18%	4,40	14%	
EM	16-18 anos	273,41	44,12	58%	13,49	18%	4,40	14%	
EJA 01	19-30 anos	273,41	44,12	58%	13,49	18%	4,40	14%	
EJA 02	31-60 anos	273,41	44,12	58%	13,49	18%	4,40	14%	

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

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

6ª Semana		Segunda-feira 21/10	Terça-feira 22/10	Quarta-feira 23/10	Quinta-feira 24/10	Sexta-feira 25/10
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Peito de Frango em pouch cozido *Macarrão sem glúten ao molho (Polpa de tomate, Amido) Abóbora Cozida Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas ^R (½ pc) Polenta cozida (Caldo de Frango, Fubá) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Banana ½ pc)	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Feijão cozido Repolho verde ralado	*Pão sem glúten com Carne moída cozida (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Peito de Frango em pouch cozido *Macarrão sem glúten ao alho e óleo e Manjeriçã Batata doce corada Pepino em rodelas

Observação: Reservar 1 pc abóbora e 1 pc de pepino para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Paranoá: hortelã e manjeriçã. Planaltina: manjeriçã. São Sebastião: alho e cebola. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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 (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	260,03	42,60	59%	11,27	16%	5,48	19%
EF 01	6- 10 anos	296,67	47,21	57%	13,69	17%	6,29	19%	
EF 02	11-15 anos	331,89	51,47	56%	16,09	17%	7,11	19%	
EM	16-18 anos	331,89	51,47	56%	16,09	17%	7,11	19%	
EJA 01	19-30 anos	331,89	51,47	56%	16,09	17%	7,11	19%	
EJA 02	31-60 anos	331,89	51,47	56%	16,09	17%	7,11	19%	

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

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

7ª Semana		Segunda-feira 28/10	Terça-feira 29/10	Quarta-feira 30/10	Quinta-feira 31/10	Sexta-feira 01/11
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Peito de Frango em pouch refogado *Macarrão sem glúten ao molho com Couve (Extrato de tomate, Amido) Abóbora refogada	Canjica (Leite, Açúcar, Canela) Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)	Carne moída cozida com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	*Pão sem glúten Peito de Frango em pouch ½ pc refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas Picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Creme de Milho (Amido, Leite ½ pc, Milho em pouch) *Macarrão sem glúten cozido com Cenoura e Salsa picada Repolho verde rasgado

Observação: Reservar 1 pc pepino e 1 pc abóbora para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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 (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	235,32	39,82	61%	9,94
EF 01	6- 10 anos	261,75	43,42	60%	11,77	16%	5,16	18%	
EF 02	11-15 anos	299,26	49,45	59%	12,76	15%	6,32	19%	
EM	16-18 anos	299,26	49,45	59%	12,76	15%	6,32	19%	
EJA 01	19-30 anos	299,26	49,45	59%	12,76	15%	6,32	19%	
EJA 02	31-60 anos	299,26	49,45	59%	12,76	15%	6,32	19%	

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

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 16/09/2024 a 01/11/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 02/12/2024

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

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
- **Amido:** Amido de milho
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz. E para frango/carne/ovo/pernil *in natura* como acompanhamento para o cuscuz e ***Pão sem glúten** utilizar ½ pc de sal e **1 pc de óleo.**
- **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.**
- **R:** Reserva de Hortifrutis, Carnes (bovina, frango ou peixe) ou Ovos de entregas mais distantes. **Utilizar 1 pc por refeição.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- 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.
 - **Cardápios para alunos do Ensino Especial deverão ser adaptados conforme a realidade de cada escola. Os ajustes deverão ser feitos pelo Nutricionista da Regional.**
- 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