

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA (APLV)

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 16/09	Terça-feira 17/09	Quarta-feira 18/09	Quinta-feira 19/09	Sexta-feira 20/09
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *Leite vegetal com Cacau em pó (* Leite vegetal , Cacau, Açúcar)	Frutas picadas (Mamão + Maçã) *Leite vegetal em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Carne moída cozida (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão picado	Cuscuz com *Azeite de oliva Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída cozida (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (* Leite vegetal , Fruta ½ pc, Açúcar)
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Galinha com Cenoura (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz, Cenoura) Tomate em rodela	Carne moída cozida (Acém) Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Couve-flor a vapor Tomate picado	Atum em pouch refogado Macarrão ao molho branco (Amido, *Leite vegetal ⅓ pc) Feijão preto cozido Beterraba cozida Alface picada	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Arroz cozido Feijão cozido Purê de abóbora Brócolis cozido a vapor
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 moída cozida (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Abóbora refogada Repolho roxo ralado	Canjica (* Leite vegetal , Canela, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas (Colorau) Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Tomate em rodela	Pão com *Atum 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 batata doce, 1 pc de pepino (Integral), 1 pc de cenoura e 1 pc de repolho verde (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: Paranoá: alface (substituto: abobrinha), couve-flor e hortelã. Planaltina: inhame (substituto: batata doce), couve-flor (substituto: abóbora), cebolinha, coentro, salsa, alface, brócolis, couve-flor, tomate. São Sebastião: alface (substituto: couve), alho e cebola. 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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA (APLV)

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 23/09	Terça-feira 24/09	Quarta-feira 25/09	Quinta-feira 26/09	Sexta-feira 27/09
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *Leite vegetal com Cacau em pó (*Leite vegetal, Cacau, Açúcar)	Canjica (*Leite vegetal, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Maçã	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída cozida (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (*Leite vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango refogado Arroz cozido Batata doce corada Pepino com casca em cubos	Carne moída cozida (Acém) Macarrão ao alho e óleo com Espinafre Feijão cozido Tomate picado	Atum ao molho (Extrato de tomate) Macarrão cozido com Salsa Feijão cozido Inhame cozido Acelga picada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozida com Vagem Macarrão cozido com Colorau Polenta cozida (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Feijão cozido Tomate picado com Manjeriçã	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) ao molho (Leite de coco, Pimentão) Arroz cozido com Brócolis Feijão preto cozido Batata inglesa corada

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	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 ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho verde com Tomate picados e Manjeriçã	Pão com Atum (½ pc) cozido e desfiado Vitamina de Banana (*Leite vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas com Cenoura Macarrão ao molho branco (Amido, *Leite vegetal ½ pc) Alface em tiras
--	---	---	--	---	---

Observação: Reservar 1 pc de repolho verde, 1 pc de cenoura (Integral), 1 pc de abóbora e 1 pc de brócolis congelado (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: Paranoá: alface (substituto: abobrinha), acelga, espinafre. Planaltina: cebolinha, coentro, salsa, acelga, brócolis, espinafre, manjeriçã, tomate, vagem. São Sebastião: alface (substituto: couve), alho e cebola. 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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA (APLV)

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 30/09	Terça-feira 01/10	Quarta-feira 02/10	Quinta-feira 03/10	Sexta-feira 04/10
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com *Azeite de oliva *Leite vegetal caramelizado (*Leite vegetal, Açúcar)	Canjica (*Leite vegetal, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi com talos de Couve (Fruta ½ pc, Açúcar) Maçã	Cuscuz com com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melancia	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (*Leite vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango em pouch ao molho (Polpa de tomate, Amido) Macarrão com Milho em pouch Cenoura cozida a vapor Repolho verde picado	Carne moída cozida (Acém) Arroz cozido Abóbora Feijão cozido Pepino com casca em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão cozido com Cenoura ralada Feijão cozido Batata doce com casca cozida a vapor	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) ao molho (Pimentão, Leite de coco) Arroz cozido Feijão preto cozido Pirão de Peixe (Caldo de Peixe, Farinha de mandioca) Tomate picado com Couve	Carne moída cozida (Acém) Macarrão ao alho, óleo e Colorau Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado

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 moída cozida (Acém, Colorau) Macarrão 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 cozido com Colorau e Salsa Feijão cozido Salada de Repolho roxo picado com Tomate em rodela	Pão com *Atum Vitamina de Banana (*Leite vegetal, 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 couve (congelada), 1 pc de abóbora (Integral), 1 pc de repolho verde, 1 pc de cenoura (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: Paranoá: alface (substituto: abobrinha), acelga, espinafre. Planaltina: cebolinha, coentro, salsa, acelga, brócolis, espinafre, manjeriço, tomate, vagem. São Sebastião: alface (substituto: couve), alho e cebola. 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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA (APLV)

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 07/10	Terça-feira 08/10	Quarta-feira 09/10	Quinta-feira 10/10	Sexta-feira 11/10
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *Leite vegetal caramelizado (*Leite vegetal, Açúcar)	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc e Banana ½ pc) *Leite vegetal em pó ½ pc	Pão com Carne moída cozida (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão	Pão com Carne moída cozida (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (*Leite vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango em pouch desfiado ao molho (Extrato de tomate, Pimentão) Arroz cozido Polenta com Couve (Caldo de Peixe, Fubá ½ pc) Abóbora refogada	Carne moída cozida (Acém) Macarrão cozido com Salsa Feijão cozido Salada de Repolho verde picado com Cenoura crua ralada	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) ao molho (Tomate, Pimentão e Leite de coco) Arroz cozido Feijão preto cozido Pirão de peixe (Caldo de Peixe, Farinha de mandioca)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batatas Macarrão ao alho e óleo e Couve Feijão cozido	Carne moída cozida (Acém) Macarrão cozido com Colorau Feijão cozido Chuchu cozido a vapor Beterraba crua ralada
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 moída cozida com Milho em pouch (Acém) Macarrão ao molho branco (Amido, *Leite vegetal ⅓ pc) Salada de Repolho verde em tiras com Cenoura cozida	Canjica (*Leite vegetal, Leite de coco, Canela e Açúcar) Abacaxi picado	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Polpa de tomate) Macarrão cozido com Colorau Batata doce com casca cozida Couve refogada	Pão 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 batata doce e 1 pc de pepino (Integral) e 1 pc de beterraba e 1 pc de repolho verde (Regular) para próxima quarta-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: Paranoá: hortelã. Planaltina: cebolinha, coentro, salsa, tomate, hortelã. São Sebastião: alho e cebola. 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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA (APLV)

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 14/10	Terça-feira 15/10	Quarta-feira 16/10	Quinta-feira 17/10	Sexta-feira 18/10
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	RECESSO ESCOLAR	DIA DO PROFESSOR	Cuscuz *Leite vegetal caramelizado (* Leite vegetal , Açúcar)	Mingau (* Leite vegetal , Amido, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Cuscuz com *Azeite de oliva Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	ALMOÇO			Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango em pouch cozido desfiado Macarrão ao molho branco (Amido, *Leite vegetal ½ pc) Batata doce assada Pepino em rodela	Galinhada com Milho (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Milho em pouch) Feijão cozido Beterraba cozida Couve picada

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	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 cozido com Cenoura Couve picada
--	-----------------	------------------	---	--	--

Observação: Reservar 1 pc de cenoura e 1 pc de chuchu (Integral) e 1 pc abóbora e 1pc de repolho verde (Regular) para 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.** 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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA (APLV)

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 21/10	Terça-feira 22/10	Quarta-feira 23/10	Quinta-feira 24/10	Sexta-feira 25/10
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com *Azeite de oliva *Leite vegetal caramelizado (*Leite vegetal, Açúcar)	Canjica (*Leite vegetal, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com Peito de Frango em pouch ½ pc refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Banana ½ pc)	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango em pouch ½ pc refogado Vitamina de Banana (*Leite vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar) Melão picado
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ^R refogadas Macarrão cozido com Colorau Chuchu e Cenoura cozidos a vapor	Carne moída cozida com Abóbora Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Chuchu refogado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba cozida Pepino em rodela	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) ao molho (Pimentão, Tomate) Arroz cozido Feijão preto cozido Pirão de Peixe (Caldo de Peixe, Farinha de mandioca)	Carne moída cozida com Batata inglesa (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Cenoura crua ralada

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Peito de Frango em pouch cozido Macarrão 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 com Carne moída cozida (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (*Leite vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Peito de Frango em pouch cozido Macarrão ao alho e óleo e Manjeriço Batata doce corada Pepino em rodela
--	---	---	--	--	--

Observação: Reservar 1 pc de cenoura e 1 pc de repolho roxo (Integral), 1 pc abóbora e 1 pc de couve (congelada) (Regular) para 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: Paranoá: hortelã e manjeriço. Planaltina: cebolinha, coentro, salsa, hortelã, tomate e manjeriço. São Sebastião: alface (substituto: couve), alho e cebola. 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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA (APLV)

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 28/10	Terça-feira 29/10	Quarta-feira 30/10	Quinta-feira 31/10	Sexta-feira 01/11
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *Leite vegetal caramelizado (*Leite vegetal, Açúcar)	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc, Abacaxi ½ pc) *Leite vegetal em pó ½ pc	Pão com Carne moída ½ pc refogada Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão	Cuscuz com Carne moída ½ pc refogada Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída ½ pc refogada Vitamina de Banana (*Leite vegetal, Fruta, Açúcar)
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido com Cenoura Creme de Milho (Amido, *Leite vegetal ½ pc Milho cozido em pouch) Repolho roxo ralado	Carne moída cozida Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce corada Pepino em rodelas	Peito de Frango em pouch cozido com Cenoura Macarrão cozido (Colorau) Feijão cozido Repolho verde ralado	Carne moída cozida Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Chuchu cozido a vapor Beterraba ralada
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Peito de Frango em pouch refogado Macarrão ao molho com Couve (Extrato de tomate, Amido) Abóbora refogada	Canjica (*Leite vegetal, Açúcar, Canela) Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)	Carne moída cozida com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Pão 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 vegetal ½ pc, Milho em pouch) Macarrão cozido com Cenoura e Salsa picada Repolho verde rasgado

Observação: Reservar 1 pc de abóbora e 1 pc de repolho verde (Integral), 1 pc pepino e 1 pc beterraba (Regular). 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: Paranoá: manjeriço. Planaltina: cebolinha, coentro, salsa, manjeriço. São Sebastião: alho e cebola. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3 REFEIÇÕES

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	%
1ª Semana	PE	4 – 5 anos	799,11	124,82	56%	33,83	15%	20,16	23%
	EF 01	6- 10 anos	890,09	134,31	54%	41,20	17%	22,86	23%
	EF 02	11-15 anos	994,98	148,19	54%	46,96	17%	24,80	22%
	EM	16-18 anos	994,98	148,19	54%	46,96	17%	24,80	22%
	Composição nutricional (Média semanal)								
2ª Semana	PE	4 – 5 anos	850,51	135,85	58%	36,07	15%	19,83	21%
	EF 01	6- 10 anos	960,14	148,76	56%	44,16	17%	22,72	21%
	EF 02	11-15 anos	1078,76	165,71	55%	50,38	17%	24,58	21%
	EM	16-18 anos	1078,76	165,71	55%	50,38	17%	24,58	21%
	Composição nutricional (Média semanal)								
3ª Semana	PE	4 – 5 anos	848,39	134,46	57%	35,69	15%	20,48	22%
	EF 01	6- 10 anos	950,42	145,49	55%	43,57	17%	23,04	22%
	EF 02	11-15 anos	1061,83	160,91	55%	49,91	17%	25,09	21%
	EM	16-18 anos	1061,83	160,91	55%	49,91	17%	25,09	21%
	Composição nutricional (Média semanal)								
4ª Semana	PE	4 – 5 anos	798,46	129,75	58%	35,17	16%	17,44	20%
	EF 01	6- 10 anos	893,35	140,77	57%	42,97	17%	19,80	20%
	EF 02	11-15 anos	997,59	156,18	56%	48,67	18%	21,13	19%
	EM	16-18 anos	997,59	156,18	56%	48,67	18%	21,13	19%
	Composição nutricional (Média semanal)								
5ª Semana	PE	4 – 5 anos	778,98	118,32	55%	31,30	14%	20,00	23%
	EF 01	6- 10 anos	878,52	128,96	53%	38,27	16%	22,64	23%
	Composição nutricional (Média semanal)								

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

	EF 02	11-15 anos	1008,34	147,44	53%	45,08	16%	25,38	23%
	EM	16-18 anos	1008,34	147,44	53%	45,08	16%	25,38	23%
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	852,66	136,56	58%	35,73	15%	19,81	21%
	EF 01	6- 10 anos	952,85	147,94	56%	43,32	16%	22,15	21%
	EF 02	11-15 anos	1058,53	163,36	56%	49,53	17%	24,01	20%
	EM	16-18 anos	1058,53	163,36	56%	49,53	17%	24,01	20%
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	792,63	128,46	58%	33,89	15%	17,58	20%
	EF 01	6- 10 anos	888,93	139,77	57%	41,31	17%	19,67	20%
	EF 02	11-15 anos	990,11	155,33	56%	47,13	17%	21,23	19%
	EM	16-18 anos	990,11	155,33	56%	47,13	17%	21,23	19%

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

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA (APLV)
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 16/09/2024 a 01/11/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 02/12/2024

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
- **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 ou pão **utilizar ½ pc de sal e 1pc 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.
- **Caso a unidade escolar tenha *Leite vegetal 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.