

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

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

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 com Cacau em pó (Leite, Cacau, Açúcar)	Frutas picadas (Mamão + Maçã) Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	*Pão sem glúten com Carne moída cozida (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão picado	Cuscuz com Manteiga Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Pão sem glúten com Carne moída cozida (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Galinha com Cenoura (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz, Cenoura) Tomate em rodelas	Carne moída cozida (Acém) *Macarrão sem glúten ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Couve-flor a vapor Tomate picado	Atum em pouch refogado *Macarrão sem glúten ao molho branco (Amido, Leite ½ 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	Coxa e sobrecoxa de Frango Cozidas *Macarrão sem glúten cozido com Açafrão Feijão cozido Inhame assado Repolho roxo em tiras

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 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 rodelas	*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 batata doce, 1 pc de pepino (Integral), 1 pc de cenoura e 1 pc de repolho verde (Regular) 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), 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- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 com Cacau em pó (Leite, Cacau, Açúcar)	Canjica (Leite, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	*Pão sem glúten com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Maçã	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Pão sem glúten com Carne moída cozida (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, 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 sem glúten ao alho e óleo com Espinafre Feijão cozido Tomate picado	Atum ao molho (Extrato de tomate) *Macarrão sem glúten cozido com Salsa Feijão cozido Inhame cozido Acelga picada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozida com Vagem *Macarrão sem glúten 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 sem glúten ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho verde com Tomate picados e Manjeriçã	*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 repolho verde, 1 pc de cenoura (Integral), 1 pc de abóbora e 1 pc de brócolis congelado (Regular) 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), 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- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	*Pão sem glúten 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 sem glúten com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango em pouch ao molho (Polpa de tomate, Amido) *Macarrão sem glúten 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 sem glúten 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 sem glúten 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)						
ALMOÇO	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	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 rodela	*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 couve (congelada), 1 pc de abóbora (Integral), 1 pc de repolho verde, 1 pc de cenoura (Regular) 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), acelga, espinafre. Planaltina: cebolinha, coentro, salsa, acelga, brócolis, espinafre, manjerição, 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- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 Caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc e Banana ½ pc) Leite em pó ½ pc	*Pão sem glúten 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 sem glúten com Carne moída cozida (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, 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 sem glúten 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) Arroz cozido Feijão preto cozido Pirão de peixe (Caldo de Peixe, Farinha de mandioca)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batatas *Macarrão sem glúten ao alho e óleo e Couve Feijão cozido	Carne moída cozida (Acém) *Macarrão sem glúten 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 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 batata doce e 1 pc de pepino (Integral) e 1 pc de beterraba e 1 pc de repolho verde (Regular) para próxima quarta-feira. 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- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 caramelizado (Leite, Açúcar)	Mingau (Leite, Amido, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Cuscuz com Manteiga ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	ALMOÇO			Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango em pouch cozido desfiado *Macarrão sem glúten ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Batata doce assada Pepino em rodelas	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 sem glúten 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. 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- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	*Pão sem glúten 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 sem glúten com Peito de Frango em pouch ½ pc refogado Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) Melão picado
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ^R refogadas *Macarrão sem glúten cozido com Colorau Chuchu e Cenoura cozidos a vapor	Carne moída cozida com Abóbora *Macarrão sem glúten ao alho e óleo Feijão cozido Chuchu refogado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Macarrão sem glúten 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, Leite de coco, 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 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 Manjericão 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. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não serão entregues: Paranoá: hortelã e manjericão. Planaltina: cebolinha, coentro, salsa, hortelã, tomate e manjericão. 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- INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc, Abacaxi ½ pc) Leite em pó ½ pc	*Pão sem glúten 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 sem glúten com Carne moída ½ pc refogada Vitamina de Banana (Leite, Fruta, Açúcar)
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido com Cenoura Creme de Milho (Amido, Leite ½ pc Milho cozido em pouch) Repolho roxo ralado	Carne moída cozida *Macarrão sem glúten ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce corada Pepino em rodela	Peito de Frango em pouch cozido com Cenoura *Macarrão sem glúten cozido (Colorau) Feijão cozido Repolho verde ralado	Carne moída cozida *Macarrão sem glúten 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 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 de abóbora e 1 pc de repolho verde (Integral), 1 pc pepino e 1 pc beterraba (Regular). **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não serão entregues: Paranoá: manjerição. Planaltina: cebolinha, coentro, salsa, manjerição. 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- 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

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 sem glúten 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.**
- **R: Atenção para as reservas de Manteiga. O gênero poderá chegar 01 semana ou quinze dias antes do consumo, de acordo com o PDGP.**
- 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.