

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 **DIABETES MELLITUS**

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 08/04	Terça-feira 09/04	Quarta-feira 10/04	Quinta-feira 11/04	Sexta-feira 12/04
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz (adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos a massa do cuscuz) Suco de Abacaxi (R) (Fruta ½ pc)	*Biscoito integral Suco de Goiaba + Abacate picado	*Pão integral com Atum em pouch ½ pc refogado com Colorau Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Goiaba (Fruta)	*Pão integral com Carne moída ½ pc refogada (Acém moído) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Pernil suíno assado *Arroz integral cozido Batata doce corada com Açafrão Chuchu com casca cozido a vapor	Pernil suíno refogado ao molho de Limão (Amido) *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Cenoura ralada e Couve picada	Ovos mexidos *Arroz integral cozido com Milho verde Feijão cozido Beterraba crua ralada Pepino picado Banana	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pernil suíno (Pré/EE) ao molho com Cenoura (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Feijão cozido Purê de Inhame	Omelete de forno Baião de Dois (*Arroz integral , Feijão) Abóbora cozida Repolho roxo picado + Melão picado

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Ovos mexidos *Arroz integral cozido Abóbora cozida Beterraba crua ralada	Cuscuz com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc) + Maçã	Iscas de Pernil suíno refogadas (Colorau) *Arroz integral cozido Batata doce com casca corada Couve refogada	*Pão integral com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc.) + Mamão picado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pernil suíno (Pré/EE) cozido (Extrato de tomate) *Arroz integral Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado
----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Observação: Reservar ½ pc de Melão, 1 pc de Batata inglesa, 1 pc de Chuchu (Integral), 1pc de Abóbora e 1 pc de Pepino (Regular) para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com ***Pão integral** conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. ***Seguem abaixo, nas orientações, as sugestões de substituição dos gêneros açúcar, pão, biscoito, arroz e macarrão. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Ceilândia: chuchu, repolho roxo. Taguatinga: cenoura, chuchu, inhame, milho verde, repolho roxo. Gama: abacate, couve, milho verde, pepino, repolho verde. Recanto das Emas: milho verde, repolho roxo. Plano Piloto: milho verde. Núcleo Bandeirante: milho verde. Sobradinho: chuchu, milho verde, pepino, couve. Guará: substituir chuchu por batata inglesa (integral). As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.**

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 **DIABETES MELLITUS**

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 15/04	Terça-feira 16/04	Quarta-feira 17/04	Quinta-feira 18/04	Sexta-feira 19/04
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz (adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos a massa do cuscuz) Suco de Melão ^(R) (Fruta ½ pc)	Cuscuz com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	*Pão integral com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc)	*Biscoito integral Suco de Maracujá (Fruta) + Abacate picado	*Pão integral com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Maracujá (Fruta)
	Horário: 11:45 e 12:30.	*Arroz integral cozido com Pernil suíno e Colorau Purê de Batata inglesa Chuchu com casca cozido a vapor	Baião de três com Milho verde (*Arroz integral, Feijão, Ovo, Manjerição) Cenoura cozida a vapor + Tangerina	Pernil suíno em cubos refogado com Limão *Arroz integral cozido Feijão cozido Batata doce com casca cozida Couve refogada	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pernil suíno (Pré/EE) assado com Batata inglesa *Arroz integral cozido Feijão cozido Pepino com casca em fatias	Ovos mexidos *Macarrão integral ao molho com Manjerição (Extrato de tomate) Feijão cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado Mamão picado

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Omelete *Arroz integral cozido Abóbora cozida Pepino picado	Cuscuz Suco de Melão (Fruta ½ pc) + Banana	*Macarrão integral ao molho com Ovos (Extrato de tomate) Abóbora cozida Repolho roxo picado	*Pão integral com Pernil suíno desfiado ½ pc e refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Maçã	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pernil suíno (Pré/EE) cozido com Cenoura, Colorau e Limão *Arroz integral cozido Feijão cozido Couve refogada
----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi (refrigerado), 1pc de Chuchu, 1 pc de Inhame (Integral), 1pc de Beterraba e 1 pc de Pepino (Regular) para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com ***Pão integral** conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. ***Seguem abaixo, nas orientações, as sugestões de substituição dos gêneros açúcar, pão, biscoito, arroz e macarrão.** Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: **Ceilândia:** chuchu, repolho roxo e maracujá substituir por abacaxi ½ pc. **Taguatinga:** cenoura, chuchu, inhame, milho verde, repolho roxo e substituir banana por abacaxi (regular) e substituir banana por melão (integral). **Gama:** abacate, couve, milho verde, pepino, repolho verde e substituir maracujá por abacaxi ½ pc (integral) e banana substituir por abacaxi (regular) e substituir banana por melão (integral). **Recanto das Emas:** milho verde, repolho roxo e substituir banana por abacaxi (regular) e banana por melão (integral). **Plano Piloto:** milho verde. **Núcleo Bandeirante:** milho verde. **Sobradinho:** chuchu, milho verde, pepino, couve. **Guará:** substituir chuchu por batata inglesa (integral).

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 **DIABETES MELLITUS**

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 22/04	Terça-feira 23/04	Quarta-feira 24/04	Quinta-feira 25/04	Sexta-feira 26/04
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz (adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos a massa do cuscuz) Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc)	Cuscuz (adicionar 1 colher de sopa de aveia em flocos a massa do cuscuz) Suco de Maracujá (Fruta)	*Pão integral com Atum em pouch ½ pc refogado com Colorau Suco de Maracujá (Fruta)	Frutas picadas (Abacate + Banana + Cacau em pó ½ pc) adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc)
	A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	Pernil suíno em iscas refogadas *Arroz integral cozido Inhame ao molho (Açafrão) Chuchu com casca cozido a vapor	Ovos mexidos com Açafrão *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde picado, Cenoura ralada	*Macarrão integral com Pernil suíno desfiado ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Purê de Abóbora Vagem refogada + Tangerina	Filé de Tilápia (EF/EM) cozido com Colorau ou Pernil suíno refogado com Limão e Colorau (Pré/EE) *Arroz integral cozido Feijão cozido Chuchu refogado 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.		*Macarrão integral com Atum em pouch ½ pc (Extrato de tomate) Beterraba cozida Pepino com casca ralado	Farofa de Cuscuz com Pernil ½ pc suíno desfiado e refogado + Suco de Melão (Fruta ½ pc) + Tangerina	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas ½ pc com Batata doce *Arroz integral cozido Feijão cozido Cenoura cozida a vapor Couve refogada	*Pão integral com Pernil suíno refogado e desfiado ½ pc Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Hortelã) + Maçã	Galinhada (* Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc, Açafrão) Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Abóbora cozida

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi (refrigerado), 1pc de Inhame, 1pc de Milho verde (refrigerado) (Integral), 1pc de Beterraba e 1pc de Repolho verde (Regular) para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com ***Pão integral conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. *Seguem abaixo, nas orientações, as sugestões de substituição dos gêneros açúcar, pão, biscoito, arroz e macarrão. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Ceilândia: chuchu, vagem, inhame e maracujá substituir por abacaxi ½ pc (integral). Taguatinga: cenoura, chuchu, inhame, milho verde, vagem. Gama: abacate, couve, milho verde, pepino, repolho verde, vagem e maracujá substituir por abacaxi ½ pc (integral). Recanto das Emas: milho verde. Plano Piloto: milho verde. Núcleo Bandeirante: milho verde. Sobradinho: chuchu, milho verde, pepino, couve, vagem. Guará: substituir chuchu por batata inglesa (integral). 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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 **DIABETES MELLITUS**

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 29/04	Terça-feira 30/04	Quarta-feira 01/05	Quinta-feira 02/05	Sexta-feira 03/05
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz (adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos a massa do cuscuz) Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc)	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Melão picado	FERIADO (DIA MUNDIAL DO TRABALHO)	*Pão integral com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Maracujá (Fruta)	Creme de Abacate com Banana e Cacau em pó ½ pc adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos
	A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	Galinhada (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Inhame corado		Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Manjerição (Colorau) *Arroz integral cozido Feijão cozido Couve refogada Cenoura crua ralada	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora e Pimentão (EF/EM) ou Pernil suíno refogado e desfiado com Purê de Abóbora (Pré/EE) Baião de Dois - (*Arroz integral, Feijão) Repolho roxo 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.		*Macarrão integral ao molho com Atum em pouch ½ pc (Extrato de tomate) Beterraba cozida Repolho verde ralado	Cuscuz com Pernil suíno refogado e desfiado ½ pc Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Banana	FERIADO (DIA MUNDIAL DO TRABALHO)	Galinhada com Couve (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Salada de Cenoura e Pepino	*Pão integral com Atum em ½ pc desfiado refogado com Colorau Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)

Observação: Reservar 1pc de Maracujá, 1 pc de Beterraba, 1pc de Chuchu (Integral), 1 pc de Abóbora e 1 pc de Repolho verde (Regular) para a próxima semana. Ofertar a preparação com *Pão integral conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. *Seguem abaixo, nas orientações, as sugestões de substituição dos gêneros açúcar, pão, biscoito, arroz e macarrão. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Ceilândia: chuchu, repolho roxo e maracujá substituir por abacaxi ½ pc (integral). Taguatinga: cenoura, chuchu, inhame, repolho roxo e substituir banana por abacaxi (integral) e substituir banana por melão (regular). Gama: abacate, couve, pepino, repolho verde e substituir maracujá por abacaxi ½ pc (integral), substituir banana por abacaxi (integral) e substituir banana por melão (regular). Recanto das Emas: repolho roxo e substituir banana por melão (regular) e substituir banana por abacaxi (integral). Sobradinho: chuchu, couve, pepino. Guará: substituir chuchu por batata inglesa (integral). 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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 **DIABETES MELLITUS**

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 06/05	Terça-feira 07/05	Quarta-feira 08/05	Quinta-feira 09/05	Sexta-feira 10/05
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz (adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos a massa do cuscuz) Suco de Maracujá ^(R) (Fruta)	*Biscoito integral Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Maçã	*Pão integral com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Maracujá (Fruta)	Cuscuz Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Limão, Hortelã) + Melancia picada	*Pão integral com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Omelete de forno com Chuchu (Colorau) *Arroz integral cozido Beterraba cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Acelga, Tomate e Manjericão	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura (Açafrão) *Arroz integral cozido Feijão cozido Couve refogada	*Macarrão integral ao molho com Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Extrato de tomate) Feijão cozido Couve-flor cozida a vapor Milho verde refogado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pernil suíno (Pré/EE) assado com Batata inglesa (Colorau) *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de repolho roxo com Tomate picado
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) *Arroz integral cozido Abóbora refogada Repolho verde em tiras	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc ao molho com Cenoura (Fubá, Amido) Suco de Melão (Fruta ½ pc) + Tangerina	Ovos mexidos *Macarrão integral ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Salada de Alface e Tomate	*Pão integral com Pernil suíno desfiado e refogado ½ pc Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Mamão picado	Galinhada com Brócolis (*Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Batata doce corada

Observação: Reservar 1 pc de Maracujá, 1 pc de Batata doce, 1pc de Pepino (Integral), 1pc de Abóbora e 1pc de Repolho verde (Regular) para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com *Pão integral conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. ***Seguem abaixo, nas orientações, as sugestões de substituição dos gêneros açúcar, pão, biscoito, arroz e macarrão. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Ceilândia: acelga, brócolis, couve-flor, repolho roxo e maracujá substituído por abacaxi ½ pc(integral). Taguatinga: cenoura, milho verde, repolho roxo e substituir tangerina por abacaxi (regular) e substituir tangerina por maçã (integral). Gama: acelga, couve, couve-flor, milho verde, pepino, repolho verde e maracujá substituído por abacaxi ½ pc (integral). Recanto das Emas: milho verde, repolho roxo. Plano Piloto: milho verde. Núcleo Bandeirante: milho verde. Sobradinho: acelga, brócolis, couve-flor, milho verde, pepino, tomate, couve. Guarã: substituir chuchu por batata inglesa e substituir couve-flor por berinjela (integral).**

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 **DIABETES MELLITUS**

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 13/05	Terça-feira 14/05	Quarta-feira 15/05	Quinta-feira 16/05	Sexta-feira 17/05
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz (adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos a massa do cuscuz) Suco de Maracujá ^(R) (Fruta ½ pc)	Cuscuz Suco de Maracujá (Fruta) + Tangerina	*Pão integral com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Frutas picadas (Abacate + Banana + Cacau em pó ½ pc) adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Pernil suíno ½ pc refogado e desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Ovos cozidos ao molho (Extrato de tomate) *Macarrão integral ao alho e óleo Batata doce com casca assada Pepino picado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Alface e Tomate	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) *Arroz integral cozido com Vagem Feijão cozido Couve refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Inhame (Colorau) Baião de Dois (*Arroz integral, Feijão) Repolho roxo picado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pernil suíno (Pré/EE) assado *Arroz integral cozido Feijão cozido Purê de Batata doce 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.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) *Arroz integral cozido Purê de Abóbora Repolho verde refogado	Cuscuz com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	*Macarrão integral ao molho com Ovos (Extrato de tomate) Salada de Cenoura crua ralada e Acelga em tiras + Banana	*Pão integral com Pernil ½ pc suíno desfiado e refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc) + Tangerina	Galinhada (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Abóbora cozida Couve refogada
----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Observação: Reservar 1 pc de Maracujá, 1 pc de Beterraba, 1 pc de Couve-flor refrigerada (Integral), 1 pc de Repolho verde refrigerado e 1 pc de Tomate refrigerado para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com ***Pão integral** conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. ***Seguem abaixo, nas orientações, as sugestões de substituição dos gêneros açúcar, pão, biscoito, arroz e macarrão.** Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: **Ceilândia:** alface americana, acelga, brócolis, couve-flor, repolho roxo, vagem e substituir maracujá por abacaxi ½ pc.(integral). **Taguatinga:** alface americana, cenoura, inhame, repolho roxo, vagem e substituir tangerina por abacaxi (regular), substituir tangerina por mamão (integral) e substituir banana por abacaxi (regular e integral). **Gama:** abacate, acelga, couve-flor, couve, repolho verde e substituir maracujá por abacaxi ½ pc (integral) e substituir banana por abacaxi (integral e regular). **Recanto das Emas:** repolho roxo e substituir banana por abacaxi (integral e regular). **Sobradinho:** acelga, alface americana, brócolis, couve, couve-flor, tomate, vagem. **Guará:** substituir couve-flor por berinjela (integral). As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 **DIABETES MELLITUS**

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 20/05	Terça-feira 21/05	Quarta-feira 22/05	Quinta-feira 23/05	Sexta-feira 24/05
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz (adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos a massa do cuscuz) Suco de Maracujá ^(R) (Fruta)	*Biscoito integral Suco de Melão (Fruta ½ pc) + Tangerina	*Pão integral com Pernil suíno ½ pc refogado e desfiado Suco de Maracujá (Fruta)	Cuscuz (adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos a massa do cuscuz) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc)	*Pão integral com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Ovos Mexidos (Colorau) *Arroz integral cozido Beterraba cozida Couve-flor cozido a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Acelga e Tomate	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Pimentão *Arroz integral cozido Feijão cozido Repolho verde ralado Mamão picado	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) *Macarrão integral ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Cenoura crua ralada	Omelete de forno com Couve (Amido) *Arroz integral cozido Feijão cozido Beterraba cozida
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Salada de Repolho verde e Tomate	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc refogadas (Fubá, Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Melão picado	Ovos Mexidos *Arroz integral cozido Feijão cozido Couve refogada Batata doce cozida a vapor	*Pão integral com Pernil suíno ½ pc refogado e desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Tangerina	Galinhada (*Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafraão) Brócolis cozido a vapor Salada de Alface em tiras com Tomate

Observação: Reservar 1 pc de Maracujá, 1 pc de Abóbora, 1 pc de Pepino (Integral), 1 pc de Repolho roxo e 1 pc de Cenoura refrigerados (Regular) para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com ***Pão integral** conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. ***Seguem abaixo, nas orientações, as sugestões de substituição dos gêneros açúcar, pão, biscoito, arroz e macarrão. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Ceilândia: acelga, alface americana, brócolis, repolho roxo e maracujá substituído por abacaxi ½ pc (integral). Taguatinga: alface americana, cenoura, repolho roxo e substituir tangerina por melão (regular) e substituir tangerina por abacaxi (integral). Gama: alface americana, couve, pepino, repolho verde e maracujá substituir por abacaxi ½ pc. Recanto das Emas: repolho roxo. Sobradinho: acelga, alface americana, brócolis, couve, pepino, tomate. Guará: substituir couve-flor por berinjela (integral). 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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3 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	903,80	135,77	54%	34,27	14%
EF 01	6- 10 anos	1031,43	156,58	55%	38,31	13%	27,27	24%	16,21	
EF 02	11-15 anos	1043,52	157,59	54%	42,56	15%	26,67	23%	16,66	
EM	16-18 anos	1043,52	157,59	54%	42,56	15%	26,67	23%	16,66	
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	873,70	129,24	53%	33,43	14%
EF 01	6- 10 anos	937,60	139,52	54%	37,20	14%	25,35	24%	13,91	
EF 02	11-15 anos	1035,11	156,33	54%	42,12	15%	26,46	23%	14,79	
EM	16-18 anos	1035,11	156,33	54%	42,12	15%	26,46	23%	14,79	
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	874,39	126,33	52%	33,56	14%
EF 01	6- 10 anos	922,64	133,00	52%	36,93	14%	26,08	25%	14,59	
EF 02	11-15 anos	984,55	141,58	52%	41,11	15%	27,22	25%	15,21	
EM	16-18 anos	984,55	141,58	52%	41,11	15%	27,22	25%	15,21	
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	855,47	120,01	51%	33,04	14%
EF 01	6- 10 anos	928,92	129,64	50%	37,43	15%	27,41	27%	13,31	
EF 02	11-15 anos	1053,09	145,07	50%	44,61	15%	30,48	26%	14,14	
EM	16-18 anos	1053,09	145,07	50%	44,61	15%	30,48	26%	14,14	

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	854,16	125,15	53%	32,52	14%	22,82	24%	12,75
	EF 01	6- 10 anos	915,08	133,22	52%	36,34	14%	24,04	24%	13,45
	EF 02	11-15 anos	1001,84	141,84	51%	42,25	15%	26,54	24%	14,09
	EM	16-18 anos	1001,84	141,84	51%	42,25	15%	26,54	24%	14,09
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	848,49	124,34	53%	30,99	13%	23,30	25%	12,13
	EF 01	6- 10 anos	901,62	132,29	53%	33,75	13%	24,10	24%	12,84
	EF 02	11-15 anos	1004,48	145,95	52%	39,10	14%	26,32	24%	13,84
	EM	16-18 anos	1004,48	145,95	52%	39,10	14%	26,32	24%	13,84
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	858,38	124,77	52%	31,51	13%	24,04	25%	12,41
	EF 01	6- 10 anos	908,52	130,99	52%	34,58	14%	25,26	25%	12,88
	EF 02	11-15 anos	987,73	138,76	51%	39,62	14%	27,71	25%	13,40
	EM	16-18 anos	987,73	138,76	51%	39,62	14%	27,71	25%	13,40

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).

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 08/04/2024 a 24/05/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 24/06/2024

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)
03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

OBSERVAÇÕES GERAIS **DIABETES MELLITUS**

- 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 integral utilizar ½ pc de sal e ½ 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.**
- **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.**
- **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.
- **Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações; Sugestão de substitutos:**
 - **Para o pão: Pão integral e Cuscuz. Marcas sugeridas: Pullman, Wickbold, Seven Boys OU farinha de milho flocada, da Alimentação Escolar.**
 - **Para o açúcar: Preferencialmente somente retirar o açúcar. Caso seja necessário uso de adoçante, por motivo de aceitação do aluno, preferir os à base de estévia, sucralose ou eritritol, ou seguir a recomendação médica ou nutricional individualizada. Marcas sugeridas: Stevita, Linea, Finn.**
 - **Para o Arroz branco/parboilizado: Arroz integral. Tipo 1. Marcas sugeridas: Camil; Tio João; Qualitá; Tio Urbano.**
 - **Macarrão tradicional: Macarrão integral. Marcas sugeridas: Renata; Fusilli; Adria; Urbano; Barilla; De Massa Caseira.**
 - **Farelo de Aveia: Nestle, Jasmine, Quacker, Native (Quando a oferta de hortifrutis for reduzida).**
- 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

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913