

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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
<b>L A N C H E</b>	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Farofa de Cuscuz com proteína disponível do dia + Suco	Biscoito Amanteigado Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Frutas picadas (Abacate + Banana ½ pc)	Pão com Atum em pouch ½ pc refogado com Colorau Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Pernil suíno ½ pc desfiado ao molho (Extrato de tomate) Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar)	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém moído) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>A L M O Ç O</b>	Horário: 11:45 e 12:30.	Farofa de Ovos mexidos (Farinha de mandioca) Arroz cozido Batata doce corada com Açafrão Chuchu com casca cozido a vapor	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum refogado (Pré/EE) ao molho com Cenoura (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Inhame	Omelete de forno Baião de Dois (Arroz, Feijão) Abóbora cozida Repolho roxo picado Melão picado	Galinhada Coxa e Sobrecoxa de frango, Arroz cozido, açafrão) Salada de Cenoura ralada e Couve picada	Pernil suíno refogado Arroz cozido com Milho verde Feijão cozido Beterraba crua ralada Pepino picado Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)

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

Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Omelete de forno Baião de Dois Abóbora cozida Beterraba crua ralada	Farofa de Cuscuz com Ovos e cebola Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Goiaba + Banana ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum refogado (Pré/EE) (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado	Pão com Pernil suíno desfiado ½ pc Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Galinhada com Cenoura (Coxa e Sobrecoxa de frango, Açafrão, Arroz) Batata doce com casca corada Couve refogada
--	--	--	--	--	--

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.

Lotes 1 e 3: Ofertar ½ pc de pernil nas preparações com Ovos. Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Ceilândia: 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

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

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: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Melão <sup>(R)</sup> (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Frutas picadas (Abacate + Mamão ½ pc)	Pão com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)
	A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	Arroz cozido com Pernil suíno e Colorau Purê de Batata inglesa Chuchu com casca cozido a vapor	Baião de três com Milho verde (Arroz, Feijão, Ovo, Manjerição) Batata doce com casca cozida Tangerina	Pernil suíno em cubos refogado com Limão Arroz cozido Feijão Tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Cenoura cozida a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango assada Macarrão ao molho com Manjerição (Extrato de tomate) Feijão cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado Banana

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

Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Omelete de forno (Amido) Arroz cozido Abóbora cozida Pepino picado	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana + Mamão ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pernil suíno (Pré/EE) cozido com Cenoura, Colorau e Limão Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Pão com Pernil suíno desfiado ½ pc e refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã picada ½ pc	Macarrão ao molho com Coxa e sobrecoxa de Frango (Extrato de tomate) Abóbora cozida Repolho roxo picado
--	---	--	---	---	--

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 conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Ceilândia: 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). 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

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: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz com Ovos mexidos + Suco de Abacaxi <sup>(R)</sup> (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate + Banana + Cacau em pó ½ pc)	Pão com Atum em pouch ½ pc refogado com Colorau Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Cuscuz + Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Pão com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)
	A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	Pernil suíno em iscas refogado Arroz cozido Inhame ao molho (Açafrão) Chuchu com casca cozido a vapor	Ovos mexidos com Açafrão Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde picado, Cenoura ralada e Maçã ½ pc	Macarrão com Pernil suíno desfiado ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Purê de Abóbora Vagem refogada Tangerina	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Baião de dois (Arroz, Feijão) Batata doce com casca assada Couve refogada
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b>						
Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.		Macarrão ao molho 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, Açúcar) + Tangerina	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas ½ pc com Batata doce Arroz cozido Feijão cozido Salada de Cenoura com Pepino	Pão com Pernil suíno refogado e desfiado ½ pc Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Galinhada (Arroz, 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 conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Ceilândia:** 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

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

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: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz Suco de Abacaxi <sup>(R)</sup> (Fruta ½ pc, Açúcar)	Creme de Abacate com Banana e Cacau em pó ½ pc	<b>FERIADO (DIA MUNDIAL DO TRABALHO)</b>	Pão com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão picado ½ pc
	Horário: 11:45 e 12:30.	Galinhada com Milho verde (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafraão) Inhame corado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Manjerição (Colorau) Arroz cozido Tutu de Feijão com Couve (Farinha de mandioca) Cenoura crua ralada		Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora e Pimentão <b>(EF/EM)</b> ou Pernil suíno refogado e desfiado com Purê de Abóbora <b>(Pré/EE)</b> Baião de Dois - (Arroz, Feijão) Repolho roxo ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Inhame (Açafraão) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Pepino com casca em fatias
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b>						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Filé de Tilápia <b>(EF/EM)</b> ou Pernil suíno <b>(Pré/EE)</b> cozido (Pimentão, Colorau) Arroz cozido Pirão de Peixe <b>(EF/EM)</b> ou (Extrato de tomate, Amido) Beterraba cozida Repolho verde ralado	Cuscuz com Pernil suíno refogado e desfiado ½ pc Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	<b>FERIADO (DIA MUNDIAL DO TRABALHO)</b>	Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafraão) Feijão cozido Salada de Cenoura e Pepino	Pão com Atum em ½ pc desfiado refogado com Colorau Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)

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 conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Ceilândia: 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

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

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
LANCHE	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz + Suco de Maracujá <sup>(R)</sup> (Fruta, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Pão com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Cuscuz + Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Limão, Hortelã, Açúcar) + Tangerina	Pão com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Omelete de forno com Chuchu (Amido, Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Salada de Acelga, Tomate e Manjeriçao	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura (Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada Melancia	Macarrão 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 cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Tomate

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

Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz 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, Açúcar) + Tangerina	Ovos mexidos Macarrão ao molho com Manjeriçao (Extrato de tomate) Salada de Alface e Tomate	Pão com Pernil suíno desfiado e refogado ½ pc Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Galinhada com Brócolis (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) 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 conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: **Ceilândia:** 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. **Guará:** substituir chuchu por batata inglesa e 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

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: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz + Suco de Maracujá <sup>(R)</sup> (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate + Banana + Cacau em pó ½ pc)	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz + Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Tangerina	Pão com Pernil suíno ½ pc refogado e desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Ovos cozidos ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Batata doce com casca assada Pepino picado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Salada de Tomate, Abacate, Salsa picados e Limão Alface em Tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Arroz cozido Tutu de Feijão com Couve (Farinha de mandioca) Vagem refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Inhame (Colorau) Baião de Dois (Arroz, Feijão) Repolho roxo picado	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Pernil suíno ( <b>Pré/EE</b> ) assado Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata doce Brócolis cozido a vapor
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b>						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Purê de Abóbora Repolho verde refogado	Farofa de Cuscuz com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Macarrão ao molho com Ovos (Extrato de tomate) Salada de Cenoura crua ralada e Acelga em tiras + Banana	Pão com Pernil ½ pc suíno desfiado e refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Galinhada (Arroz, 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 conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Ceilândia:** 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

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

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: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz + Suco de Maracujá <sup>(R)</sup> (Fruta, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Pão com Pernil suíno ½ pc refogado e desfiado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Cuscuz + Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Ovos Mexidos (Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida Couve-flor cozido a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa Arroz cozido Feijão cozido Salada de Acelga e Tomate	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde e Maçã ½ pc ralados + Mamão picado	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Cenoura crua ralada	Omelete de forno com Couve (Amido) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b>						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz 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, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc)	Ovos Mexidos Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Batata doce cozida a vapor	Pão com Pernil suíno ½ pc refogado e desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) 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 conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Ceilândia:** 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

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

**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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				<b>1ª Semana</b>	<b>PE</b>	4 – 5 anos	805,20	145,35	65%
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	965,40	172,09	64%	34,14	13%	15,99	15%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	979,59	175,95	65%	36,73	13%	14,98	14%
	<b>EM</b>	16-18 anos	979,59	175,95	65%	36,73	13%	14,98	14%
<b>2ª Semana</b>	<b>PE</b>	4 – 5 anos	775,32	136,16	63%	28,98	13%	13,98	16%
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	859,44	149,64	63%	33,88	14%	15,09	16%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	931,62	162,57	63%	37,03	14%	15,90	15%
	<b>EM</b>	16-18 anos	931,62	162,57	63%	37,03	14%	15,90	15%
<b>3ª Semana</b>	<b>PE</b>	4 – 5 anos	746,70	131,76	64%	27,52	13%	13,47	16%
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	822,85	143,75	63%	32,08	14%	14,52	16%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	894,76	156,66	63%	35,17	14%	15,34	15%
	<b>EM</b>	16-18 anos	894,76	156,66	63%	35,17	14%	15,34	15%
<b>4ª Semana</b>	<b>PE</b>	4 – 5 anos	780,59	127,87	59%	30,05	14%	16,57	19%
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	889,22	140,10	57%	37,14	15%	19,42	20%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	992,23	154,27	56%	42,39	15%	21,77	20%
	<b>EM</b>	16-18 anos	992,23	154,27	56%	42,39	15%	21,77	20%

**Responsável Técnico**

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913



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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4 – 5 anos	772,83	134,00	62%	28,41
EF 01	6- 10 anos	879,58	147,49	60%	34,96	14%	15,83	16%	
EF 02	11-15 anos	970,94	160,42	59%	39,60	15%	17,67	16%	
EM	16-18 anos	970,94	160,42	59%	39,60	15%	17,67	16%	
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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4 – 5 anos	762,92	128,30	61%	27,47
EF 01	6- 10 anos	857,36	141,17	59%	32,55	14%	17,22	18%	
EF 02	11-15 anos	963,87	158,76	59%	36,97	14%	18,81	18%	
EM	16-18 anos	963,87	158,76	59%	36,97	14%	18,81	18%	
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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4 – 5 anos	724,48	124,27	62%	25,32
EF 01	6- 10 anos	812,73	134,93	60%	30,47	13%	15,76	17%	
EF 02	11-15 anos	900,49	147,78	59%	34,55	14%	17,47	17%	
EM	16-18 anos	900,49	147,78	59%	34,55	14%	17,47	17%	

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 – 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

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Percíveis) as quantidades e as datas de entrega dos alimentos, tendo em vista o cumprimento do cardápio proposto.
- Pc: Per capita
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz. E para frango/carne/ovo/pernil *in natura* como acompanhamento para o cuscuz ou pão utilizar ½ pc de sal e ½ pc de óleo.
- **Amido:** Amido de milho
- **Atentar-se às entregas das Proteínas. Elas chegarão uma semana antes do consumo. Por esse motivo, o ovo deverá ser armazenado sob refrigeração até o efetivo consumo e as outras carnes deverão ser armazenadas sob congelamento.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovos de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.**
- **Quando Frutas e Hortaliças estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior.** Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo, será necessário higienizar, identificar e congelar ou resfriar para a semana seguinte.
- **Caso a unidade escolar tenha leite e milho de canjica em estoque, deverá inserir no cardápio, evitando o armazenamento prolongado de milho de canjica no depósito.**
- **Na impossibilidade de realizar algum tipo de preparação proposta no cardápio, seja por falta de equipamentos e utensílios, ou por qualquer outro impedimento, a alteração no cardápio deverá ser adaptada com os ingredientes disponibilizados para o dia de acordo com a realidade de cada escola.**
- Para sugestões de novas preparações que tenham boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar à Gerência Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar, a fim de avaliação e inclusão nos próximos cardápios.
- As sugestões de receitas compõem o arquivo Caderno de Receitas atualizado e encaminhado a cada Distribuição.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913