

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 **ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga–Pré Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

1ª Semana	Segunda-feira 08/04	Terça-feira 09/04	Quarta-feira 10/04	Quinta-feira 11/04	Sexta-feira 12/04
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz + Suco de Abacaxi(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Biscoito sem glúten Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Frutas picadas (Abacate + Banana ½ pc)	*Pão sem glúten com Atum em pouch ½ pc refogado com Colorau Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar)	*Pão sem glúten com Carne moída ½ pc refogada (Acém moído) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Melão em fatias (R)	Melancia em fatias	Mamão picado	Frutas picadas (Abacate + Banana ½ pc)	Melão picado
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Pernil suíno assado Arroz cozido Batata doce corada com Açafraão Chuchu com casca cozido a vapor	Pernil suíno refogado ao molho de Limão (Amido) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Cenoura ralada e Couve picada	Ovos mexidos Arroz cozido com Milho verde Feijão cozido Beterraba crua ralada Pepino picado + Frutas picadas (Goiaba + Maçã ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pernil suíno (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
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz cozido Abóbora cozida Beterraba crua ralada	Farofa de Cuscuz com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Goiaba + Banana ½ pc)	Isclas de Pernil suíno refogadas (Colorau) Arroz cozido Batata doce com casca corada Couve refogada	*Pão sem glúten com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pernil suíno (Pré/EE) cozido (Extrato de tomate) Arroz cozido com Cenoura Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado

Observação: Reservar ½ pc de Melão, 1 pc de Maçã, 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 SEM GLÚTEN conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Para o Pão:** *Pão SEM glúten. Marcas sugeridas: Wickbold, Aminna, Schar, Beladri, Jasmine (podem ser “de forma”, tipo brioche ou francês); O *Pão também poderá ser substituído por Cuscuz (Farinha de milho flocada) ou Tapioca (polvilho doce ou polvilho azedo-fécula de mandioca). **Para o Macarrão:** Arroz branco ou Arroz parboilizado da Alimentação escolar OU *Macarrão SEM glúten. Marcas sugeridas: Urbano, Renata, Barill. **Para os Biscoitos:** Biscoito sem glúten ou Peta. **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.

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 **ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga– Pré Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

2ª Semana	Segunda-feira 15/04	Terça-feira 16/04	Quarta-feira 17/04	Quinta-feira 18/04	Sexta-feira 19/04
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz + Suco de Melão ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Pão sem glúten com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Biscoito sem glúten Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) Frutas picadas (Abacate + Banana ½ pc)	*Pão sem glúten com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Maçã (R)	Banana	Frutas picadas (Abacate + Banana ½ pc)	Tangerina	Banana
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	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	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pernil suíno (Pré/EE) assado com Batata inglesa Arroz cozido Feijão cozido Salada de Beterraba crua ralada e Pepino com casca picado	Ovos mexidos *Macarrão sem glúten ao molho com Manjerição (Extrato de tomate) Feijão cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado Tangerina
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Omelete de forno (Amido) Arroz cozido Abóbora cozida Pepino picado	Cuscuz Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana + Mamão ½ pc)	*Macarrão sem glúten ao molho com Ovos (Extrato de tomate) Abóbora cozida Repolho roxo picado	*Pão sem glúten com Pernil suíno desfiado ¼ pc e refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã picada ½ pc	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pernil suíno (Pré/EE) cozido com Cenoura, Colorau e Limão Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi e 1 pc de Tangerina (refrigerados), 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 SEM GLÚTEN** conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Para o Pão:** *Pão SEM glúten. Marcas sugeridas: Wickbold, Aminna, Schar, Beladri, Jasmine (podem ser “de forma”, tipo brioche ou francês); O *Pão também poderá ser substituído por Cuscuz (Farinha de milho flocada) ou Tapioca (polvilho doce ou polvilho azedo-fécula de mandioca). **Para o Macarrão:** Arroz branco ou Arroz parboilizado da Alimentação escolar OU *Macarrão SEM glúten. Marcas sugeridas: Urbano, Renata, Barill. **Para os Biscoitos:** Biscoito sem glúten ou Peta. **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 **ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga – Pré-Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

3ª Semana	Segunda-feira 22/04	Terça-feira 23/04	Quarta-feira 24/04	Quinta-feira 25/04	Sexta-feira 26/04
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz + Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz + Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	*Pão sem glúten com Atum em pouch ½ pc refogado com Colorau Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate + Banana ½ pc + Cacau em pó ½ pc)	*Pão sem glúten com Pernil suíno ½ pc desfiado Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Tangerina (R)	Melão picado	Melancia em fatias	Maçã	Banana
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Pernil suíno em iscas refogadas 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 sem glúten com Pernil suíno desfiado ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Purê de Abóbora Vagem refogada	Filé de Tilápia (EF/EM) cozido com Colorau ou Pernil suíno refogado com Limão e Colorau (Pré/EE) Arroz cozido Feijão cozido Chuchu cozido Beterraba crua ralada	Baião de três (Arroz, Feijão, Ovo) Batata doce com casca assada Couve refogada + Melancia picada
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	*Macarrão sem glúten 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 Batata doce corada	*Pão sem glúten 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)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc, Açafrão) Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Abóbora cozida

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1pc de Tangerina (refrigerados), 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 SEM GLÚTEN** conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Para o Pão:** *Pão SEM glúten. Marcas sugeridas: Wickbold, Aminna, Schar, Beladri, Jasmine (podem ser “de forma”, tipo brioche ou francês); O *Pão também poderá ser substituído por Cuscuz (Farinha de milho flocada) ou Tapioca (polvilho doce ou polvilho azedo-fécula de mandioca). **Para o Macarrão:** Arroz branco ou Arroz parboilizado da Alimentação escolar OU *Macarrão SEM glúten. Marcas sugeridas: Urbano, Renata, Barill. **Para os Biscoitos:** Biscoito sem glúten ou Peta. **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. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

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 **ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga – Pré Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

4ª Semana	Segunda-feira 29/04	Terça-feira 30/04	Quarta-feira 01/05	Quinta-feira 02/05	Sexta-feira 03/05
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz + Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado ½ pc	FERIADO (DIA MUNDIAL DO TRABALHO)	*Pão sem glúten com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Creme de Abacate com Banana e Cacau em pó ½ pc
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Tangerina (R)	Melão em fatias		Banana	Abacaxi picado
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Galinhada com Milho verde (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Inhame corado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Manjeriçao (Colorau) Arroz cozido Tutu de Feijão com Couve (Farinha de mandioca) 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, Feijão) Repolho roxo ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Inhame (Açafrão) *Macarrão sem glúten ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Pepino com casca em fatias
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	*Macarrão sem glúten ao molho com Atum em pouch ½ pc (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	Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Salada de Cenoura e Pepino	*Pão sem glúten com Atum em ½ pc desfiado refogado com Colorau Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	

Observação: Reservar 1pc de Maracujá, 1 pc de Banana (refrigerados), 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 SEM GLÚTEN** conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Para o Pão:** *Pão SEM glúten. Marcas sugeridas: Wickbold, Aminna, Schar, Beladri, Jasmine (podem ser “de forma”, tipo brioche ou francês); O *Pão também poderá ser substituído por Cuscuz (Farinha de milho flocada) ou Tapioca (polvilho doce ou polvilho azedo-fécula de mandioca). **Para o Macarrão:** Arroz branco ou Arroz parboilizado da Alimentação escolar OU *Macarrão SEM glúten. Marcas sugeridas: Urbano, Renata, Barill. **Para os Biscoitos:** Biscoito sem glúten ou Peta. **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).

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 **ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga–Pré Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

5ª Semana	Segunda-feira 06/05	Terça-feira 07/05	Quarta-feira 08/05	Quinta-feira 09/05	Sexta-feira 10/05
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz + Suco de Maracujá ^(R) (Fruta, Açúcar)	*Biscoito sem glúten Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	*Pão sem glúten com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Cuscuz + Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Limão, Hortelã, Açúcar) Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	*Pão sem glúten com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Melancia (Fruta ½ pc, Açúcar)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Banana (R)	Melancia picada	Frutas picadas (Melancia ½ pc + Melão ½ pc)	Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	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 Manjerição	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura (Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	*Macarrão sem glúten 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
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	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 Tomate (Fubá, Amido) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Ovos mexidos *Macarrão sem glúten ao molho com Manjerição (Extrato de tomate) Salada de Alface e Cenoura	*Pão sem glúten 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, 1pc de Tangerina (refrigerados), 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 SEM GLÚTEN** conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Para o Pão:** *Pão SEM glúten. Marcas sugeridas: Wickbold, Aminna, Schar, Beladri, Jasmine (podem ser “de forma”, tipo brioche ou francês); O *Pão também poderá ser substituído por Cuscuz (Farinha de milho flocada) ou Tapioca (polvilho doce ou polvilho azedo-fécula de mandioca). **Para o Macarrão:** Arroz branco ou Arroz parboilizado da Alimentação escolar OU *Macarrão SEM glúten. Marcas sugeridas: Urbano, Renata, Barill. **Para os Biscoitos:** Biscoito sem glúten ou Peta. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: **Ceilandia:** acelga, brócolis, couve-flor, repolho roxo e maracujá substituído por abacaxi ½ pc (integral). **Taguatinga:** cenoura, milho verde, repolho roxo e substituir tangerina por Maçã (regular e 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). 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 **ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga–Pré Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

6ª Semana	Segunda-feira 13/05	Terça-feira 14/05	Quarta-feira 15/05	Quinta-feira 16/05	Sexta-feira 17/05
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz + Suco de Maracujá ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz + Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Banana	*Pão sem glúten com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate + Banana ½ pc + Cacau em pó ½ pc)	*Pão sem glúten com Pernil suíno ½ pc refogado e desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Tangerina (R)	Abacaxi picado	Tangerina	Melão em faias	Frutas picadas (Abacate + Banana ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Ovos cozidos ao molho (Extrato de tomate) *Macarrão sem glúten ao alho e óleo Batata doce com casca assada Pepino picado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Salada de Alface e Tomate	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 (EF/EM) ou Pernil suíno (Pré/EE) assado Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata doce Brócolis cozido a vapor
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	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 sem glúten ao molho com Ovos (Extrato de tomate) Salada de Cenoura crua ralada e Acelga em tiras + Banana	*Pão sem glúten 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 Tangerina (refrigerados), 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 SEM GLÚTEN** conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Para o Pão:** *Pão *SEM glúten*. Marcas sugeridas: Wickbold, Aminna, Schar, Beladri, Jasmine (podem ser “de forma”, tipo briochê ou francês); O *Pão também poderá ser substituído por Cuscuz (Farinha de milho flocada) ou Tapioca (polvilho doce ou polvilho azedo–fécula de mandioca). **Para o Macarrão:** Arroz branco ou Arroz parboilizado da Alimentação escolar OU *Macarrão *SEM glúten*. Marcas sugeridas: Urbano, Renata, Barill. **Para os Biscoitos:** Biscoito sem glúten ou Peta. **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 mamão (regular e 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.

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 **ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga–Pré Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

7ª Semana	Segunda-feira 20/05	Terça-feira 21/05	Quarta-feira 22/05	Quinta-feira 23/05	Sexta-feira 24/05
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz + Suco de Maracujá ^(R) (Fruta, Açúcar)	*Biscoito sem glúten Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	*Pão sem glúten com Pernil suíno ½ pc refogado e desfiado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Cuscuz + Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Pão sem glúten com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Tangerina (R)	Tangerina	Frutas picadas (Abacate + Maçã ½ cp)	Frutas picadas (Banana + Abacate)	Mamão em fatias
ALMOÇO Horário: 11:30 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 Repolho verde em tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) *Macarrão sem glúten ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Cenoura crua ralada	Omelete de forno com Couve (Amido) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	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 sem glúten 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, 1pc de Banana (refrigerados), 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 SEM GLÚTEN** conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Para o Pão:** *Pão SEM glúten. Marcas sugeridas: Wickbold, Aminna, Schar, Beladri, Jasmine (podem ser “de forma”, tipo brioche ou francês); O *Pão também poderá ser substituído por Cuscuz (Farinha de milho flocada) ou Tapioca (polvilho doce ou polvilho azedo-fécula de mandioca). **Para o Macarrão:** Arroz branco ou Arroz parboilizado da Alimentação escolar OU *Macarrão SEM glúten. Marcas sugeridas: Urbano, Renata, Barill. **Para os Biscoitos:** Biscoito sem glúten ou Peta. **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 abacaxi (regular e 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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 - Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – CANDANGA

1ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4- 5 anos	843,88	153,75	66%	29,48
EF 01	6- 10 anos	1004,08	180,49	65%	34,90	13%	16,69	15%	
EF 2, EM	11-18 anos	1018,26	184,35	65%	37,49	13%	15,67	14%	
2ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4- 5 anos	810,29	153,72	68%	29,34
EF 01	6- 10 anos	923,01	166,41	65%	34,00	13%	15,29	15%	
EF 2, EM	11-18 anos	996,95	180,02	65%	37,05	13%	16,02	14%	
3ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4- 5 anos	807,16	146,07	65%	29,05
EF 01	6- 10 anos	884,33	158,06	64%	33,75	14%	14,93	15%	
EF 2, EM	11-18 anos	957,26	170,98	64%	36,98	14%	15,80	15%	
4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4- 5 anos	829,67	140,40	61%	30,96
EF 01	6- 10 anos	938,31	152,62	59%	38,05	15%	19,51	19%	
EF 2, EM	11-18 anos	1041,31	166,79	58%	43,30	15%	21,85	19%	
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	849,98	151,70	64%	30,05
EF 01	6- 10 anos	960,72	165,19	62%	36,94	14%	16,54	15%	
EF 2, EM	11-18 anos	980,84	159,36	58%	41,70	15%	18,13	17%	

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

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	800,94	140,52	63%	28,26
EF 01	6- 10 anos	895,38	153,39	62%	33,34	13%	16,19	16%	
EF 2, EM	11-18 anos	1001,90	170,97	61%	37,75	14%	17,78	16%	
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	772,44	130,07	61%	27,14
EF 01	6- 10 anos	869,62	141,52	59%	32,87	14%	18,34	19%	
EF 2, EM	11-18 anos	959,63	153,69	58%	37,39	14%	20,34	19%	

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

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 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: 04 Refeições – Escola Candanga– Pré Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

OBSERVAÇÕES GERAIS ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Perecíveis) 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 sem glúten** 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

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913