

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**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

1ª Semana		Segunda-feira 08/04	Terça-feira 09/04	Quarta-feira 10/04	Quinta-feira 11/04	Sexta-feira 12/04
LANCHE	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	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)	Iscas de Pernil suíno refogadas (Colorau) Arroz cozido Batata doce com casca corada Couve refogada	<b>*Pão sem glúten</b> 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 1pc de Abóbora e 1 pc de Pepino 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: Gama:** couve, pepino, repolho verde. **Sobradinho:** pepino, couve. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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	240,49	45,01	67%	9,08
EF 01	6- 10 anos	265,12	49,09	67%	10,47	14%	3,40	12%	
EF 02	11-15 anos	291,84	53,68	66%	11,82	15%	3,69	11%	
EM	16-18 anos	291,84	53,68	66%	11,82	15%	3,69	11%	
EJA 01	19-30 anos	291,84	53,68	66%	11,82	15%	3,69	11%	
EJA 02	31-60 anos	291,84	53,68	66%	11,82	15%	3,69	11%	

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 **ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

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	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Omelete de forno (Amido) Arroz cozido Abóbora cozida Pepino picado	Cuscuz Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana + Mamão ½ pc)	<b>*Macarrão sem glúten</b> ao molho com Ovos (Extrato de tomate) Abóbora cozida Repolho roxo picado	<b>*Pão sem glúten</b> com Pernil suíno desfiado ¼ pc e refogado com Cenoura ½ pc Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã picada ½ pc	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Pernil suíno ( <b>Pré/EE</b> ) cozido com Cenoura ½pc, Colorau e Limão Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada

Observação: Reservar 1pc de Beterraba e 1 pc de Pepino 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:** repolho roxo. **Taguatinga:** cenoura, repolho roxo e substituir banana por abacaxi. **Gama:** couve, pepino e substituir e banana por abacaxi. **Recanto das Emas:** repolho roxo e substituir banana por abacaxi. **Sobradinho:** pepino, couve. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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	223,33	39,73	64%	9,00
EF 01	6- 10 anos	248,31	44,24	64%	10,22	15%	3,96	14%	
EF 02	11-15 anos	270,12	48,11	64%	11,28	15%	4,20	14%	
EM	16-18 anos	270,12	48,11	64%	11,28	15%	4,20	14%	
EJA 01	19-30 anos	270,12	48,11	64%	11,28	15%	4,20	14%	
EJA 02	31-60 anos	270,12	48,11	64%	11,28	15%	4,20	14%	

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 **ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

3ª Semana	Segunda-feira 22/04	Terça-feira 23/04	Quarta-feira 24/04	Quinta-feira 25/04	Sexta-feira 26/04	
<b>L</b> <b>A</b> <b>N</b> <b>C</b> <b>H</b> <b>E</b>	Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	<b>*Macarrão sem glúten</b> 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	<b>*Pão sem glúten</b> 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 1pc de Beterraba e 1pc de Repolho verde 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: Taguatinga:** cenoura. **Gama:** couve, pepino, repolho verde. **Sobradinho:** pepino, couve. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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	241,79	45,72	68%	8,63
EF 01	6- 10 anos	263,27	49,77	68%	9,63	13%	3,35	11%	
EF 02	11-15 anos	286,84	54,33	68%	10,59	13%	3,49	11%	
EM	16-18 anos	286,84	54,33	68%	10,59	13%	3,49	11%	
EJA 01	19-30 anos	286,84	54,33	68%	10,59	13%	3,49	11%	
EJA 02	31-60 anos	286,84	54,33	68%	10,59	13%	3,49	11%	

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

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 **ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

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	Horários	*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	FERIADO (DIA MUNDIAL DO TRABALHO)	Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafraão) 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)
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora e 1 pc de Repolho verde para a próxima semana. Ofertar a preparação com \*PÃO SEM GLÚTEN 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: Taguatinga: cenoura e substituir banana por melão. Gama: couve, pepino, repolho verde e substituir banana por melão. Recanto das Emas: substituir banana por melão. Sobradinho: couve, pepino. 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. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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	280,00	43,56	56%	10,79
EF 01	6- 10 anos	313,31	47,21	54%	12,70	15%	8,42	24%	
EF 02	11-15 anos	351,01	51,93	53%	14,59	15%	9,57	25%	
EM	16-18 anos	351,01	51,93	53%	14,59	15%	9,57	25%	
EJA 01	19-30 anos	351,01	51,93	53%	14,59	15%	9,57	25%	
EJA 02	31-60 anos	351,01	51,93	53%	14,59	15%	9,57	25%	

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

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**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

5ª Semana		Segunda-feira 06/05	Terça-feira 07/05	Quarta-feira 08/05	Quinta-feira 09/05	Sexta-feira 10/05
<b>L A N C H E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.					
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.					
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.					
		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 <b>*Macarrão sem glúten</b> ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Salada de Alface e Cenoura	<b>*Pão sem glúten</b> 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, Açafraão) Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Batata doce corada

Observação: Reservar 1pc de Abóbora e 1pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com **\*PÃO SEM GLÚTEN** 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 e brócolis. **Taguatinga:** cenoura e substituir tangerina por abacaxi (regular. **Gama:** repolho verde. **Sobradinho:** brócolis, tomate. **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. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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	221,19	37,86	62%	8,52
EF 01	6- 10 anos	255,78	42,71	60%	10,36	15%	4,61	16%	
EF 02	11-15 anos	285,79	46,59	59%	12,04	15%	5,31	17%	
EM	16-18 anos	285,79	46,59	59%	12,04	15%	5,31	17%	
EJA 01	19-30 anos	285,79	46,59	59%	12,04	15%	5,31	17%	
EJA 02	31-60 anos	285,79	46,59	59%	12,04	15%	5,31	17%	

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

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**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

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	Horários					
	<b>Matutino:</b>					
	9h e 9:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau)	Farofa de Cuscuz com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado	<b>*Macarrão sem glúten</b> ao molho Ovos (Extrato de tomate)	<b>*Pão sem glúten</b> com Pernil ½ pc suíno desfiado e refogado	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafraão)
	<b>Vespertino:</b>	Arroz cozido	+	Salada de Cenoura crua ralada e Acelga em tiras	Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Feijão cozido
	15:30 e 16h.	Purê de Abóbora	Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	+	+	Abóbora cozida
	<b>Noturno:</b>	Repolho verde refogado		Banana	Tangerina	Couve refogada
19h e 19:30.						

Observação: Reservar 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. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Ceilândia: alface americana, acelga. Taguatinga: cenoura e substituir tangerina por abacaxi e substituir banana por abacaxi. Gama: acelga, couve, repolho verde e substituir banana por abacaxi. Recanto das Emas: substituir banana por abacaxi. Sobradinho: acelga, couve, tomate. 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. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.**

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	215,89	37,03	62%	8,32
EF 01	6- 10 anos	243,35	40,85	60%	9,79	14%	4,44	16%	
EF 02	11-15 anos	281,94	47,13	60%	11,48	15%	5,03	16%	
EM	16-18 anos	281,94	47,13	60%	11,48	15%	5,03	16%	
EJA 01	19-30 anos	281,94	47,13	60%	11,48	15%	5,03	16%	
EJA 02	31-60 anos	281,94	47,13	60%	11,48	15%	5,03	16%	

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

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**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

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	Horários					
	<b>Matutino:</b>	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate)	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc refogadas (Fubá, Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Ovos Mexidos Arroz cozido Feijão cozido	<b>*Pão sem glúten</b> com Pernil suíno ½ pc refogado e desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada com Brócolis (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafraão)
	<b>Vespertino:</b>	Arroz cozido	+ Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc)	Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	+ Tangerina	Salada de Alface em tiras e Tomate
	<b>Noturno:</b>	Salada de Repolho verde e Tomate		Batata doce cozida a vapor		
	15:30 e 16h.					
	19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1pc de Repolho roxo e 1 pc de Cenoura refrigerados para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com **\*PÃO SEM GLÚTEN** 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, brócolis, repolho roxo. **Taguatinga:** alface americana, cenoura, repolho roxo e substituir tangerina por melão. **Gama:** alface americana, couve. **Recanto das Emas:** repolho roxo. **Sobradinho:** alface americana, brócolis, couve, tomate. **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. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

Cardápio sujeito a alterações.

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	211,68	37,07	63%	7,83
EF 01	6- 10 anos	237,85	40,36	61%	9,32	14%	4,14	16%	
EF 02	11-15 anos	280,60	47,52	61%	11,01	14%	4,70	15%	
EM	16-18 anos	280,60	47,52	61%	11,01	14%	4,70	15%	
EJA 01	19-30 anos	280,60	47,52	61%	11,01	14%	4,70	15%	
EJA 02	31-60 anos	280,60	47,52	61%	11,01	14%	4,70	15%	

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

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

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 08/04/2024 a 24/05/2024

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 24/06/2024

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

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

- 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 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

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913