

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

1ª Semana		Segunda-feira 29/07	Terça-feira 30/07	Quarta-feira 31/07	Quinta-feira 01/08	Sexta-feira 02/08
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Frutas picadas (Abacate, Morango, Melão ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc	*Pão integral com Ovos mexidos Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc) + Mamão picado *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Ovos mexidos Vitamina de Abacate (Leite, Fruta)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Polenta (Fubá ½ pc, Caldo da Carne) *Arroz integral cozido *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Ovos mexidos *Macarrão integral ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Batata doce com casca corada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Iscas de Pernil Suíno aceboladas (Colorau) *Arroz integral cozido Feijão cozido Repolho roxo em tiras Pepino com casca em rodela *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Acelga em tiras com Tomate picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum 1 pc (Pré/EE) cozido com Tomate e Pimentão *Arroz integral cozido Feijão preto cozido Abóbora cozida *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de cenoura e 1 pc de espinafre para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: abacate (substituto: banana nanica), acelga, espinafre, pepino, cebolinha, coentro e salsa. Recanto das Emas: repolho roxo. 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% 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	711,11	88,08	45%	30,46	15%
EF 01	6- 10 anos	786,00	94,81	43%	36,05	17%	29,20	33%	9,95	
EF 02	11-15 anos	849,77	101,43	43%	39,91	17%	31,35	33%	10,39	
EM	16-18 anos	849,77	101,43	43%	39,91	17%	31,35	33%	10,39	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

2ª Semana		Segunda-feira 05/08	Terça-feira 06/08	Quarta-feira 07/08	Quinta-feira 08/08	Sexta-feira 09/08
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga ^R *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Canjica (Leite) + Morango *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Queijo mussarela ^R Suco de Melão (Fruta ½ pc)	Cuscuz *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) + Banana *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Queijo mussarela ^R Vitamina de Abacate (Leite, Fruta)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída cozida com Cenoura *Arroz integral cozido com Espinafre *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Ovos mexidos *Arroz integral cozido Feijão cozido Abóbora cozida Repolho verde picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Vagem (Colorau) *Arroz integral cozido Feijão cozido Couve-flor ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Feijoada (Pernil Suíno, Feijão preto) *Arroz integral cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Ovos cozidos *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Alface em tiras com Cenoura crua ralada Abacaxi em rodelas *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de batata inglesa e 1 pc de brócolis para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 2: Gama: abacate (substituto: banana nanica), banana prata (substituto: abacaxi), alface, couve-flor, couve, vagem, cebolinha, coentro, hortelã e salsa. Recanto das Emas: banana prata (substituto: abacaxi) e repolho roxo. 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% 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	687,14	93,54	49%	27,96	15%
EF 01	6- 10 anos	745,49	99,01	48%	32,81	16%	25,39	31%	9,98	
EF 02	11-15 anos	800,45	105,85	48%	36,02	16%	26,84	30%	10,47	
EM	16-18 anos	800,45	105,85	48%	36,02	16%	26,84	30%	10,47	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

3ª Semana		Segunda-feira 12/08	Terça-feira 13/08	Quarta-feira 14/08	Quinta-feira 15/08	Sexta-feira 16/08
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga ^R *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Frutas picadas (Abacate, Morango, Mamão ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc	*Pão integral com Atum ao molho (Atum ½ pc, Colorau ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Maçã *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Ovos mexidos Vitamina de Abacate (Leite, Fruta)
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Purê de Batata inglesa *Arroz integral com Brócolis *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Ovos cozidos *Macarrão integral ao molho com Manjerição (Extrato de tomate) Batata doce com casca corada Repolho verde picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Ovos mexidos Polenta com Couve (Fubá ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão cozido Abóbora refogada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Pernil Suíno refogado (Colorau ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão cozido Inhame cozido Beterraba crua ralada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de beterraba e 1 pc de batata doce para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: abacate (substituto: banana nanica), couve, cebolinha, coentro, manjerição e salsa. 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% 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	667,42	88,41	48%	28,25	15%
EF 01	6- 10 anos	729,07	93,97	46%	33,72	17%	25,19	31%	9,26	
EF 02	11-15 anos	784,95	100,59	46%	37,32	17%	26,68	31%	9,70	
EM	16-18 anos	784,95	100,59	46%	37,32	17%	26,68	31%	9,70	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

4ª Semana		Segunda-feira 19/08	Terça-feira 20/08	Quarta-feira 21/08	Quinta-feira 22/08	Sexta-feira 23/08
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga ^R *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Canjica (Leite) + Banana *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Queijo mussarela ^R Suco de Morango (Fruta)	Cuscuz *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) + Frutas picadas (Banana ½ pc, Mamão ½ pc e Morango) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Queijo mussarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída cozida com Batata doce (Acém) *Arroz integral cozido Beterraba crua ralada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Omelete de forno Baião de dois (*Arroz integral , Feijão) Purê de Abóbora Acelga picada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) *Arroz integral cozido Feijão cozido Farofa de Banana (Banana ½ pc, Farinha de mandioca) Salada de Couve e Repolho roxo em tiras *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Pernil Suíno cozido e desfiado *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Feijão preto cozido Couve-flor e Vagem cozidas a vapor *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Ovos mexidos *Arroz integral cozido Feijão cozido Creme de Espinafre (Amido, Leite ½ pc) Salada de Tomate cortado em meia lua com cebola *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de batata doce, 1 pc de brócolis e 1 pc de cebola para a próxima segunda-feira. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: banana prata (substituto: abacaxi), acelga, couve-flor, espinafre, couve, vagem, cebolinha, coentro e salsa. Recanto das Emas: banana prata (substitutos: abacaxi e banana nanica) e repolho roxo. 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% 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	666,13	93,85	51%	27,22	15%
EF 01	6- 10 anos	728,96	99,32	49%	32,40	16%	22,96	28%	9,45	
EF 02	11-15 anos	786,89	106,16	49%	35,81	16%	24,56	28%	9,93	
EM	16-18 anos	786,89	106,16	49%	35,81	16%	24,56	28%	9,93	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

5ª Semana		Segunda-feira 26/08	Terça-feira 27/08	Quarta-feira 28/08	Quinta-feira 29/08	Sexta-feira 30/08
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Frutas picadas (Maçã, Mamão ½ pc, Abacaxi ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc	*Pão integral com Atum ao molho (Atum ½ pc, Extrato de tomate) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Cuscuz com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Abacaxi ½ pc, Hortelã) Melancia picada *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Isclas de Pernil Suíno aceboladas *Arroz integral cozido Batata doce cozida Farofa de Brócolis (Farinha de mandioca) *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Galinhada (*Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Beterraba cozida Alface picada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão cozido Brócolis cozido a vapor *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc) *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Pepino picados *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de couve-flor e 1 pc de batata doce para a próxima segunda-feira. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: banana, alface, couve-flor, pepino, cebolinha, coentro, hortelã e salsa. Recanto das Emas: banana e repolho roxo.** 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% 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	662,09	92,37	50%	29,31	16%
EF 01	6- 10 anos	728,94	98,56	49%	35,15	17%	22,59	28%	8,52	
EF 02	11-15 anos	785,84	105,18	48%	38,86	18%	24,14	28%	8,96	
EM	16-18 anos	785,84	105,18	48%	38,86	18%	24,14	28%	8,96	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

6ª Semana		Segunda-feira 02/09	Terça-feira 03/09	Quarta-feira 04/09	Quinta-feira 05/09	Sexta-feira 06/09
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó)	Canjica (Leite) + Melão em fatias *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Queijo mussarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) + Banana *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas *Arroz integral cozido Couve-flor ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Batata doce com casca corada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Pernil Suíno refogado com Cenoura (Colorau ½ pc) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão cozido Acelga rasgada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Galinhada (*Arroz integral , Coxa e sobrecoxa de Frango) Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Salada de Tomate picado com Manjeriçã Vagem cozida a vapor *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde em tiras e Tomate em rodelas *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de inhame, 1 pc de espinafre e 1 pc de maçã para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: banana prata (substituto: banana nanica), acelga, espinafre, vagem, cebolinha, coentro, manjeriçã e salsa. Recanto das Emas: banana prata (substituto: banana nanica). 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% 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	636,29	89,95	51%	27,02	15%
EF 01	6- 10 anos	695,38	95,49	49%	32,15	17%	21,32	28%	8,29	
EF 02	11-15 anos	750,14	102,33	49%	35,44	17%	22,72	27%	8,78	
EM	16-18 anos	750,14	102,33	49%	35,44	17%	22,72	27%	8,78	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

7ª Semana		Segunda-feira 09/09	Terça-feira 10/09	Quarta-feira 11/09	Quinta-feira 12/09	Sexta-feira 13/09
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Mingau (Leite, Amido) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos + Maçã ^R	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó) + Abacaxi picado *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Queijo mussarela ^R Suco de Melão (Fruta ½ pc)	Frutas picadas (Maçã + Mamão) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc	*Pão integral com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc)
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída cozida com Inhamé (Acém, Colorau ½ pc) *Arroz integral cozido Farofa de Espinafre (Farinha de mandioca) *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora *Arroz integral cozido Feijão cozido Couve refogada *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Feijão cozido Chuchu com casca e Cenoura cozidos a vapor *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão preto cozido Salada de Pepino em fatias e Tomate picado *adicionar 1 colher de chá de azeite de oliva

Observação: Reservar 1 pc de abóbora e 1 pc de repolho verde para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: banana, couve, pepino, cebolinha, coentro e salsa. Recanto das Emas: banana.

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% 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	615,01	86,60	51%	26,81	16%
EF 01	6- 10 anos	666,09	90,45	49%	32,00	17%	20,63	28%	8,85	
EF 02	11-15 anos	697,92	93,31	48%	34,73	18%	21,47	28%	9,07	
EM	16-18 anos	697,92	93,31	48%	34,73	18%	21,47	28%	9,07	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 29/07 a 13/09

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, 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 das entregas.**
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovos de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.**
- **R: Atenção para as reservas de Queijo mussarela e Manteiga. O gênero poderá chegar 01 semana ou quinze dias antes do consumo, de acordo com o PDGP. Após aberto, o queijo tem validade de 15 dias.**
- **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.
- **Cardápios para alunos do Ensino Especial deverão ser adaptados conforme a realidade de cada escola. Os ajustes deverão ser feitos pelo Nutricionista da Regional.**
- **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.