

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª 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 29/07	Terça-feira 30/07	Quarta-feira 31/07	Quinta-feira 01/08	Sexta-feira 02/08
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate, Morango e Melão ½ pc) + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Ovos mexidos Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado	Pão com Ovos mexidos Vitamina de Abacate (Leite, Fruta, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Polenta (Fubá ½ pc, Caldo da Carne) Arroz cozido	Ovos mexidos Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Batata doce com casca corada	Iscas de Pernil Suíno aceboladas (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Repolho roxo em tiras Pepino com casca em rodela	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Acelga em tiras com Tomate picado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum 1 pc (Pré/EE) cozido com Tomate e Pimentão Arroz cozido Feijão preto cozido Abóbora cozida

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Filé de Tilápia cremoso (EF/EM) (Amido, Leite ½ pc, Extrato de tomate) ou Omelete de forno (Amido, Leite ½ pc) (Pré/EE) Arroz cozido	Canjica (Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Purê de Abóbora Alface em tiras	Pão com Ovos mexidos Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Abacaxi picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Macarrão ao alho e óleo Feijão preto cozido Couve refogada Cenoura crua ralada
--	--	--	---	--	---

Observação: Reservar 1 pc de cenoura, 1 pc de espinafre (Integral) e 1 pc de tomate, 1 pc de brócolis (Regular) 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), acelga, alface, couve, espinafre, pepino, cebolinha, coentro, hortelã e salsa. Recanto das Emas: repolho roxo.

Ofertar a preparação com *PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. 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 – 4ª 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 05/08	Terça-feira 06/08	Quarta-feira 07/08	Quinta-feira 08/08	Sexta-feira 09/08
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Canjica (Leite, Açúcar) + Morango	Pão com Queijo mussarela ^R Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Banana	Pão com Queijo mussarela ^R Vitamina de Abacate (Leite, Fruta, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída cozida com Cenoura Arroz cozido com Espinafre	Ovos mexidos Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Repolho verde picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Vagem (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Couve-flor ao molho branco (Leite ½ pc, Amido)	Feijoada (Pernil Suíno, Feijão preto) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado	Ovos cozidos Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Alface em tiras com Cenoura crua ralada Abacaxi em rodela

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz com Brócolis (Açafrão) Tomate picado	Coxa e sobrecoxa de Frango de Frango cozida e desfiada ½ pc Polenta (Fubá ½ pc) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Banana	Pernil Suíno cozido e desfiado Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Pepino picados	Pão com Queijo mussarela ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) cozido com Tomate e Cebola (Colorau) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca)
--	---	---	---	--	---

Observação: Reservar 1 pc de batata inglesa, 1 pc de brócolis (Integral) e 1 pc de acelga, 1 pc de cenoura (Regular) 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), banana prata (substituto: abacaxi), alface, couve, couve-flor, vagem, cebolinha, coentro, hortelã, manjerição e salsa. Recanto das Emas: banana prata (substituto: abacaxi) e repolho roxo.

Ofertar a preparação com *PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

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 – 4ª 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 12/08	Terça-feira 13/08	Quarta-feira 14/08	Quinta-feira 15/08	Sexta-feira 16/08
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate, Morango e Mamão ½ pc) + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Atum ao molho (Atum ½ pc, Colorau ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã	Pão com Ovos mexidos Vitamina de Abacate (Leite, Fruta, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Purê de Batata inglesa Arroz com Brócolis	Ovos cozidos Macarrão ao molho com Manjeriço (Extrato de tomate) Batata doce com casca corada Repolho verde picado	Ovos mexidos Polenta com Couve (Fubá ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada	Pernil Suíno refogado (Colorau ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Inhame cozido Beterraba crua ralada	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa (Pré/EE) Arroz cozido Feijão preto Tomate picado

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Pernil Suíno ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Cenoura cozida a vapor Acelga rasgada	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Feijão preto cozido Batata doce corada Alface em tiras	Pão com Ovos mexidos Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Abacaxi picado	Ovos mexidos Macarrão ao molho branco com Brócolis (Amido, Leite ½ pc) Abóbora com casca cozida a vapor
--	--	--	---	---	--

Observação: Reservar 1 pc de beterraba, 1 pc de batata doce (Integral) e 1 pc de repolho roxo, 1 pc de tomate (Regular) 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), alface, couve, cebolinha, coentro, manjeriço e salsa. Recanto das Emas: repolho roxo.

Ofertar a preparação com *PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

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 – 4ª 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 19/08	Terça-feira 20/08	Quarta-feira 21/08	Quinta-feira 22/08	Sexta-feira 23/08
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Canjica (Leite, Açúcar) + Banana	Pão com Queijo mussarela ^R Suco de Morango (Fruta, Açúcar)	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc, Mamão ½ pc e Morango)	Pão com Queijo mussarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída cozida com Batata doce (Acém) Arroz cozido Beterraba crua ralada	Omelete de forno Baião de dois (Arroz, Feijão) Purê de Abóbora Acelga picada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Banana (Banana ½ pc, Farinha de mandioca) Salada de Couve e Repolho roxo em tiras	Pernil Suíno cozido e desfiado Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão preto cozido Couve-flor e Vagem cozidas a vapor	Ovos mexidos Arroz cozido Feijão cozido Creme de Espinafre (Amido, Leite ½ pc) Salada de Tomate cortado em meia lua com cebola
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Filé de Tilápia (EF/EM) cozido ou Farofa de Ovos (Pré/EE) Arroz cozido Pirão de Peixe (EF/EM) (Farinha de mandioca, Caldo de Peixe) Salada de Repolho roxo e Tomate picados	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango cozida e desfiada ½ pc (Fubá, Colorau) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Banana	Ovos ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Batata doce com casca corada Cenoura crua ralada	Pão com Queijo mussarela ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum 1 pc (Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde em tiras	

Observação: Reservar 1 pc de batata doce, 1 pc de brócolis, 1 pc de cebola (Integral) e 1 pc de couve, 1 pc de tomate (Regular) 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 (substitutos: abacaxi e banana nanica) , acelga, couve, couve-flor, espinafre, vagem, coentro, cebolinha, hortelã e salsa. Recanto das Emas: banana prata (substitutos: abacaxi e banana nanica) e repolho roxo.

Ofertar a preparação com *PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

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 – 4ª 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 26/08	Terça-feira 27/08	Quarta-feira 28/08	Quinta-feira 29/08	Sexta-feira 30/08
LANCHE Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Frutas picadas (Maçã, Mamão ½ pc, Abacaxi ½ pc) + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Atum ao molho (Atum ½ pc, Extrato de tomate) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Cuscuz com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Melancia picada	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.	Iscas de Pernil Suíno aceboladas Arroz cozido Batata doce cozida Farofa de Brócolis (Farinha de mandioca)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Beterraba cozida Alface picada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Brócolis cozido a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Pepino picados	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame, Tomate e Pimentão (Pré/EE) Arroz cozido Feijão preto cozido

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão ao molho branco com Couve (Amido, Leite ½ pc) Tomate picado em rodelas	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Baião de três (Arroz, Feijão, Pernil Suíno) Cenoura cozida Acelga picada	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Abacaxi ½ pc, Açúcar) + Melão fatiado	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Salada de Repolho verde e Tomate picados
--	--	---	--	---	--

Observação: Reservar 1pc de couve-flor, 1 pc de batata doce (Integral) e 1 pc de abóbora, 1 pc de brócolis, 1pc de cebola (Regular) para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: banana, acelga, alface, couve-flor, pepino, cebolinha, coentro, hortelã, manjeriço e salsa. Recanto das Emas: banana e repolho roxo.

Ofertar a preparação com *PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

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 – 4ª 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 02/09	Terça-feira 03/09	Quarta-feira 04/09	Quinta-feira 05/09	Sexta-feira 06/09
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Melão em fatias	Pão com Queijo mussarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Banana	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Couve-flor ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Batata doce com casca corada	Pernil Suíno refogado com Cenoura (Colorau ½ pc) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Acelga rasgada	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Salada de Tomate picado com Manjerição Vagem cozida a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde em tiras e Tomate em rodelas

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém) Arroz cozido com Brócolis Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango cozida e desfiada ½ pc (Fubá, Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Pernil Suíno refogado Macarrão ao Alho e óleo e Açafrão Feijão cozido Salada de Alface e Tomate picados	Pão com Queijo mussarela ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Abóbora cozida Repolho verde em tiras
--	--	--	--	--	---

Observação: Reservar 1 pc de inhame, 1 pc de espinafre, 1 pc de maçã (Integral) e 1 pc de cenoura, 1pc de brócolis (Regular) 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, alface, espinafre, vagem, cebolinha, coentro, manjerição e salsa. Recanto das Emas: banana prata (substituto: banana nanica).

Ofertar a preparação com *PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

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 – 4ª 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 09/09	Terça-feira 10/09	Quarta-feira 11/09	Quinta-feira 12/09	Sexta-feira 13/09
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Mingau (Leite, Amido, Açúcar) + Maçã	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Abacaxi picado	Pão com Queijo mussarela ^R Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas (Maçã + Mamão) + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída cozida com Inhame (Acém, Colorau ½ pc) Arroz cozido Farofa de Espinafre (Farinha de mandioca)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Chuchu com casca e Cenoura cozidos a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Macarrão ao alho e óleo Feijão preto cozido Salada de Pepino em fatias e Tomate picado	Pernil Suíno refogado Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata doce Beterraba crua ralada

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Brócolis cozido a vapor	Polenta com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Fubá, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Bobó de Pernil Suíno cozido e desfiado com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Pão com Atum ao molho (Atum 1 pc, Colorau ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Melão em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho cremoso (Extrato de tomate, Amido) Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Repolho verde em tiras
--	---	--	---	---	---

Observação: Reservar 1 pc de abóbora, 1 pc de repolho verde (Integral) e 1 pc de cenoura e 1 pc de tomate (Regular) 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, hortelã e salsa. Recanto das Emas: banana.

Ofertar a preparação com *PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3 REFEIÇÕES

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
1ª Semana	PE	4 – 5 anos	920,42	132,06	52%	40,26	16%	26,95	26%
	EF 01	6- 10 anos	1035,54	145,23	50%	47,92	17%	30,01	26%
	EF 02	11-15 anos	1147,44	159,22	50%	54,03	17%	33,15	26%
	EM	16-18 anos	1147,44	159,22	50%	54,03	17%	33,15	26%
	2ª Semana								
Composição nutricional (Média semanal)	PE	4 – 5 anos	921,83	141,17	55%	39,44	15%	23,62	23%
	EF 01	6- 10 anos	1035,62	155,55	54%	47,08	16%	26,02	23%
	EF 02	11-15 anos	1141,43	170,33	54%	52,91	17%	28,25	22%
	EM	16-18 anos	1141,43	170,33	54%	52,91	17%	28,25	22%
	3ª Semana								
Composição nutricional (Média semanal)	PE	4 – 5 anos	880,83	133,85	55%	38,41	16%	22,73	23%
	EF 01	6- 10 anos	984,93	146,32	53%	46,17	17%	24,93	23%
	EF 02	11-15 anos	1147,11	175,78	55%	51,98	16%	26,96	21%
	EM	16-18 anos	1147,11	175,78	55%	51,98	16%	26,96	21%
	4ª Semana								
Composição nutricional (Média semanal)	PE	4 – 5 anos	869,48	136,46	56%	37,75	16%	20,42	21%
	EF 01	6- 10 anos	981,13	149,63	55%	45,40	17%	23,09	21%
	EF 02	11-15 anos	1088,30	163,63	54%	51,34	17%	25,78	21%
	EM	16-18 anos	1088,30	163,63	54%	51,34	17%	25,78	21%
	5ª Semana								
Composição nutricional (Média semanal)	PE	4 – 5 anos	869,72	135,80	56%	38,93	16%	20,49	21%

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

	EF 01	6- 10 anos	983,87	149,05	55%	47,09	17%	23,21	21%
	EF 02	11-15 anos	1092,07	163,04	54%	53,17	18%	25,96	21%
	EM	16-18 anos	1092,07	163,04	54%	53,17	18%	25,96	21%
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 (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4 – 5 anos	855,80	135,66	57%	38,25	16%	18,98	20%
	EF 01	6- 10 anos	970,45	150,09	56%	46,17	17%	21,32	20%
	EF 02	11-15 anos	1079,78	165,60	55%	52,20	17%	23,52	20%
	EM	16-18 anos	1079,78	165,60	55%	52,20	17%	23,52	20%
	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 (25% a 35% do VET)
				g	%	g	%	g	%
PE		4 – 5 anos	848,43	129,31	55%	38,70	16%	20,63	22%
EF 01		6- 10 anos	962,99	142,47	53%	47,01	18%	23,25	22%
EF 02		11-15 anos	1062,33	155,53	53%	52,93	18%	25,36	21%
EM		16-18 anos	1062,33	155,53	53%	52,93	18%	25,36	21%
VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE e suas atualizações.									

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 29/07 a 13/09
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10

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 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.