

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

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 27/05	Terça-feira 28/05	Quarta-feira 29/05	Quinta-feira 30/05	Sexta-feira 31/05
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Biscoito integral Suco de Maracujá (Fruta) + Banana	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Maracujá (Fruta) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	FERIADO (CORPUS CHRISTI)	DIA LETIVO MÓVEL
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Macarrão integral ao alho e óleo Abóbora refogada Pepino fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Macarronada com Carne moída (*Macarrão integral , Acém, Colorau) Feijão cozido Couve refogada Tomate picado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum pouch (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral cozido Feijão cozido Pirão (Farinha de mandioca) Inhame corado Repolho verde cru picado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva		
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Ovos mexidos *Macarrão integral refogado com Açafrão Salada de Repolho roxo cru picado e Cenoura ralada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	Macarronada com Carne moída (*Macarrão integral , Acém, Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Couve crua picada e Pepino fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	FERIADO (CORPUS CHRISTI)	DIA LETIVO MÓVEL
<p>Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Cenoura (Integral), 1pc de Beterraba e 1 pc de Repolho verde refrigerado (Regular) para a próxima segunda-feira.</p> <p>Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: cebolinha, coentro, salsa, repolho, couve, pepino, banana prata (substituto: melão), maracujá (substituto: abacaxi ½ pc). Recanto das Emas: banana prata (substituto: melão).</p> <p>As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.</p> <p>Cardápio sujeito a alterações.</p>						

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

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 03/06	Terça-feira 04/06	Quarta-feira 05/06	Quinta-feira 06/06	Sexta-feira 07/06
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc)	*Biscoito integral Suco de Maracujá (Fruta) + Banana	*Pão integral com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz com Ovos mexidos adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Suco de Maracujá + Banana	*Pão integral com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Sopa (*Macarrão integral, Coxa e sobrecoxa desossada e desfiada, Cenoura, Batata doce, Colorau) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Macarrão integral refogado com Espinafre e Açafrão Feijão cozido Tomate fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Pimentão, Amido) *Arroz integral cozido Feijão cozido Abóbora refogada Alface picada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Macarronada com Pernil Suíno desfiado, Brócolis e Cenoura (*Macarrão integral) Feijão cozido Tangerina *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas (Limão) *Macarrão integral ao molho com Manjerição (Extrato de Tomate) Feijão cozido Couve refogada Pepino fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva

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 (*Arroz integral, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Beterraba refogada Repolho verde cru picado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Batata doce (Pimentão, Amido) *Macarrão integral ao alho e óleo Beterraba crua ralada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Feijão tropeiro (Couve, Farinha de mandioca) Salada de Acelga com Tomate picado e Limão *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	*Pão integral com Pernil Suíno ½ pc refogado Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Limão, talos da Couve) + Tangerina	Polenta com Pernil Suíno desfiado e refogado ½ pc (Fubá, Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Banana
--	---	--	---	---	--

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Batata inglesa, 1 pc de Repolho verde refrigerado (Integral), 1pc de Abóbora e 1 pc de Pepino refrigerado (Regular) para a próxima segunda-feira.

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

Gama: cebolinha, coentro, salsa, banana prata (substituto: melão e abacaxi – Integral e melão - Regular), maracujá (substituto: abacaxi ½ pc- Integral), tangerina (substituto: melão-Regular), acelga, alface, couve, repolho, pepino, pimentão, hortelã, manjerição e espinafre. Recanto das Emas: banana prata (substituto: melão e abacaxi – Integral e melão - Regular).

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

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 10/06	Terça-feira 11/06	Quarta-feira 12/06	Quinta-feira 13/06	Sexta-feira 14/06
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Abacaxi (R) (Fruta ½ pc)	Frutas picadas (Abacate + Banana) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos + Cacau em pó ½ pc	*Pão integral com Ovos mexidos Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Limão, talos da Couve)	Cuscuz *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Maracujá (Fruta) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Ovos mexidos Suco de Tangerina (Fruta ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Omelete de forno *Macarrão integral refogado com Colorau Batata inglesa corada Repolho verde em tiras *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão cozido Couve refogada Tomate fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango e Espinafre (*Macarrão integral, Açafrão) Feijão cozido Cenoura ralada refogada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora (Limão) (EF/EM) ou Bobó de Coxa e sobrecoxa de Frango desossada (Pré/EE) *Arroz integral cozido com Brócolis Feijão cozido *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau, Pimentão, Amido) *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Repolho verde em tiras Beterraba cozida *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva

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 com Abóbora *Macarrão integral refogado com Açafrão Pepino com casca fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Cuscuz com Ovos mexidos *adicionar 1 colher de sopa de Aveia em flocos Suco de Abacaxi com Limão (Fruta ½ pc) + Tangerina	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Amido, Colorau) *Macarrão integral ao alho e óleo com Brócolis Alface crua picada temperada com limão *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	*Pão integral com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Maça ½ pc + Mamão ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum pouch (Pré/EE) ao molho com Cenoura (Extrato de tomate) Baião de dois (*Arroz integral, Feijão) Farofa de Couve (Farinha de mandioca) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva
--	---	--	--	---	---

Observação: Reservar ½ pc de Tangerina, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Acelga refrigerada (Integral), 1pc de Tomate e 1 pc de Repolho verde refrigerado (Regular) para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: cebolinha, coentro, salsa, abacate (substituto: banana nanica), maracujá (substituto: abacaxi ½ pc), pimentão, acelga, alface, repolho, couve, espinafre e hortelã. Recanto das Emas: tangerina (substituto: banana nanica).

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

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 17/06	Terça-feira 18/06	Quarta-feira 19/06	Quinta-feira 20/06	Sexta-feira 21/06
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Tangerina ^(R) (Fruta ½ pc)	*Biscoito integral Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Banana	*Pão integral com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Melão (Fruta ½ pc)	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Tangerina (Fruta ½ pc) + Banana	*Pão integral com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Banana
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce *Macarrão integral refogado com Colorau Acelga crua picada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Amido, Colorau) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão cozido com Abóbora Repolho roxo cru picado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Isclas de Pernil Suíno aceboladas *Macarrão integral refogado com Açafrão Feijão tropeiro (Couve, Farinha de mandioca) Cenoura crua ralada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango e Manjeriçã (*Macarrão integral , Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Alface picada, Pepino com casca em fatias temperado com Limão *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) assadas com Batata inglesa *Arroz integral cozido com Brócolis Feijão cozido *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva
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 ao molho com Açafrão Macarrão ao alho e óleo Salada de Repolho verde cru picado com Tomate fatiado	Cuscuz com Pernil Suíno ½ pc refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc) + Mamão picado *adicionar 1 colher de sopa de aveia em flocos	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Batata doce (Colorau, Pimentão, Amido) *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) Salada de Acelga crua picada e Tomate fatiado temperado com Limão *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	*Pão integral com Pernil Suíno ½ pc refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Banana	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango, Tomate e Manjeriçã (*Macarrão integral) Feijão cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Couve-flor refrigerada, 1 pc de Beterraba (Integral), 1pc de Abóbora e 1 pc de Repolho verde refrigerado (Regular) para a próxima semana. Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: Banana prata (substituto: abacaxi e melão – Integral e abacaxi- Regular), cebolinha, coentro, salsa, pimentão, acelga, alface, couve, couve-flor, pepino, manjeriçã e repolho. Recanto das Emas: Banana (substituto: abacaxi e melão – Integral e abacaxi - Regular), repolho roxo.

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

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 24/06	Terça-feira 25/06	Quarta-feira 26/06	Quinta-feira 27/06	Sexta-feira 28/06
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Tangerina ^(R) (Fruta ½ pc)	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco verde (Abacaxi ½ pc ^(R) , Hortelã, Limão, talos da Couve) + Maçã	*Pão integral com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Melão (Fruta ½ pc)	Frutas picadas (Abacate + Mamão+ Banana ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos + Cacau em pó ½ pc	*Pão integral com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas *Macarrão integral refogado com Colorau e Couve-flor Beterraba refogada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Ovos mexidos Macarrão ao alho e óleo e Colorau (*Macarrão integral) Feijão cozido Couve refogada Tomate picado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Ovos cozidos Macarrão ao molho (*Macarrão integral , Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho verde cru picado com Tomate picado e Limão *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) cozido (Colorau, Pimentão) ou Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Pré/EE) (Pimentão, Colorau) *Arroz integral com Brócolis Feijão cozido Cenoura cozida a vapor *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Filé de Tilápia (EF/EM) assado com Batata doce com casca (Colorau) ou Ovos cozidos (Pré/EE) e Batata doce corada (Colorau) Macarrão ao alho e óleo (*Macarrão integral) Feijão cozido Acelga em tiras *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Ovos mexidos Macarrão ao molho (*Macarrão integral , Extrato de tomate) Abóbora refogada Repolho verde cru picado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Polenta com Pernil Suíno ½ pc ao molho (Fubá, Colorau, Limão) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão, Pimentão) *Macarrão integral ao alho e óleo Salada de Brócolis cozido a vapor com Cenoura cozida *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	*Pão integral com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum pouch (Pré/EE) com Abóbora *Arroz integral cozido com Colorau Feijão cozido Alface picada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva
--	---	---	--	---	--

Observação: Reservar ½ pc de Melão, 1 pc Abóbora, 1 pc de Vagem refrigerada (Integral), 1pc de Repolho verde 1 pc de Tomate refrigerados (Regular) para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: cebolinha, coentro, salsa, pepino, repolho, hortelã.

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

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 01/07	Terça-feira 02/07	Quarta-feira 03/07	Quinta-feira 04/07	Sexta-feira 05/07
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Melão ^(R) (Fruta ½ pc)	*Biscoito integral Suco de Melão (Fruta ½ pc) + Maçã	*Pão integral com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Melão (Fruta ½ pc)	Cuscuz *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva Suco de Abacaxi Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	*Pão integral com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Melão (Fruta ½ pc)
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) *Macarrão integral ao alho e óleo Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) Vagem refogada Abóbora cozida *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Ovos cozidos Macarrão ao alho e óleo (*Macarrão integral, Açafrão) Feijão cozido Abóbora refogada Repolho verde em tiras *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa *Macarrão integral refogado com Açafrão Feijão cozido Pepino com casca fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Filé de Tilápia assado com Batata doce (EF/EM) ou Escondidinho de Batata doce com Atum pouch refogado (Pré/EE) *Arroz integral cozido Feijão cozido com Abóbora *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Ovos mexidos Macarrão ao molho (*Macarrão integral, Extrato de tomate) Salada de Repolho verde com Tomate fatiado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Cuscuz com Pernil Suíno ½ pc refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc) *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura (Colorau) *Macarrão integral ao alho e óleo Beterraba crua ralada *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	*Pão integral com Ovos mexidos Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozida com Abóbora *Macarrão integral refogado com Açafrão Feijão cozido Repolho verde cru picado *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva

Observação: As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

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

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Ceilândia: cebolinha, coentro, salsa, repolho, hortelã. Taguatinga: cebolinha, coentro, cenoura. Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, pepino, hortelã.

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

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 08/07 Dia letivo móvel	Terça-feira 09/07 Dia letivo móvel	Quarta-feira 10/07 Dia letivo móvel	Quinta-feira 11/07	Sexta-feira 12/07
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cardápio proposto Cuscuz com carne disponível em estoque *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Suco de fruta ^(R)	*Biscoito integral Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc)	Cuscuz com carne disponível em estoque *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Suco de fruta ^(R)	Com o intuito de adequar os estoques das Unidades Escolares, a fim de evitar o acúmulo de gêneros alimentícios, assim como possíveis perdas em virtude do término do 1º semestre letivo; início do recesso escolar; ocorrência das provas de final de bimestre, bem como diminuição significativa da frequência dos estudantes. Ante o exposto, solicitamos às Unidades Escolares junto ao Quadro Técnico de Nutricionistas lotado nas Regionais de Ensino, que adaptem os cardápios nesse período conforme disponibilidade de gêneros em estoque. Importante salientar que, caso a Unidade Escolar identifique a necessidade de complementação da alimentação escolar, nesse período, deverão entrar em contato com os Nutricionistas da UNIAE para a solicitação de pedido extra de gêneros alimentícios percebíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 02/2024 – SEE/SUAPE/DIAE/GPAE (137868041).	
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne disponível em estoque *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Carne disponível em estoque (Amido) *Macarrão integral ao alho e óleo Feijão cozido *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva		

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Carne disponível em estoque (Amido) *Macarrão integral ao molho (Extrato de tomate) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Cuscuz com carne disponível em estoque *adicionar 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc)	Sopa (Carne disponível em estoque Feijão, *Macarrão integral) *adicionar 1 colher de café de azeite de oliva	Recesso escolar
--	--	--	---	-----------------

Observação: Utilizar as frutas em estoque ou fazer pedido extra na semana anterior.
As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.
Cardápio sujeito a alterações.

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3 REFEIÇÕES - DIABETES MELLITUS

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	839,91	124,91	54%	35,62	15%
	EF 01	6- 10 anos	617,74	80,14	47%	29,66	17%	23,34	34%	9,96
	EF 02	11-15 anos	448,50	63,03	51%	20,78	17%	14,69	29%	8,97
	EM	16-18 anos	448,50	63,03	51%	20,78	17%	14,69	29%	8,97
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	934,99	138,98	54%	40,44
	EF 01	6- 10 anos	782,38	101,38	47%	38,93	18%	25,86	30%	10,76
	EF 02	11-15 anos	902,97	118,69	47%	45,64	18%	28,22	28%	11,63
	EM	16-18 anos	902,97	118,69	47%	45,64	18%	28,22	28%	11,63
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	935,32	134,05	52%	39,25
	EF 01	6- 10 anos	805,67	103,93	46%	37,00	17%	28,61	32%	11,40
	EF 02	11-15 anos	923,78	123,50	48%	42,43	17%	30,32	30%	12,40
	EM	16-18 anos	923,78	123,50	48%	42,43	17%	30,32	30%	12,40
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	954,43	143,45	54%	38,98
	EF 01	6- 10 anos	836,60	111,45	48%	38,77	17%	27,74	30%	11,63
	EF 02	11-15 anos	955,71	127,93	48%	45,39	17%	30,22	28%	12,48
	EM	16-18 anos	955,71	127,93	48%	45,39	17%	30,22	28%	12,48

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

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	881,26	131,03	54%	39,53	16%
EF 01	6- 10 anos	746,79	98,82	48%	39,22	19%	25,12	30%	11,22	
EF 02	11-15 anos	845,32	113,95	49%	45,27	19%	26,61	28%	11,94	
EM	16-18 anos	845,32	113,95	49%	45,27	19%	26,61	28%	11,94	
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	868,84	122,83	51%	40,76	17%
EF 01	6- 10 anos	715,54	84,89	43%	39,22	20%	25,14	32%	9,77	
EF 02	11-15 anos	835,03	102,21	44%	46,64	20%	27,37	30%	10,63	
EM	16-18 anos	835,03	102,21	44%	46,64	20%	27,37	30%	10,63	
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	727,86	119,76	59%	29,33	15%
EF 01	6- 10 anos	557,92	85,07	55%	25,78	17%	16,69	27%	8,89	
EF 02	11-15 anos	674,89	107,45	57%	30,76	16%	17,65	24%	9,12	
EM	16-18 anos	674,89	107,45	57%	30,76	16%	17,65	24%	9,12	

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).

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- DIABETES MELLITUS

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 27/05/2024 a 10/07/2024

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 19/08/2024

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

OBSERVAÇÕES GERAIS

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios 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 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.**
- **EXCEPCIONALMENTE durante o período de 08/07 a 10/07 por ser dia letivo móvel, essa Gerência sugeriu algumas preparações compostas com gêneros alimentícios não perecíveis e perecíveis estocados na unidade escolar. Caso a escola não tenha o gênero em estoque poderá realizar pedido extra de gêneros perecíveis para compor as refeições sugeridas.**
- **Quando Frutas e Hortalças 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