

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

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 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 08/04	Terça-feira 09/04	Quarta-feira 10/04	Quinta-feira 11/04	Sexta-feira 12/04
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz + Suco de Abacaxi(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Biscoito sem glúten Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Frutas picadas (Abacate + Banana ½ pc)	*Pão sem glúten com Atum em pouch ½ pc refogado com Colorau Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar)	*Pão sem glúten com Carne moída ½ pc refogada (Acém moído) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Pernil suíno assado Arroz cozido Batata doce corada com Açafrão Chuchu com casca cozido a vapor	Pernil suíno refogado ao molho de Limão (Amido) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Cenoura ralada e Couve picada	Ovos mexidos Arroz cozido com Milho verde Feijão cozido Beterraba crua ralada Pepino picado Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pernil suíno (Pré/EE) ao molho com Cenoura (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Inhame	Omelete de forno Baião de Dois (Arroz, Feijão) Abóbora cozida Repolho roxo picado Melão 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.	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	*Pão sem glúten com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pernil suíno (Pré/EE) cozido (Extrato de tomate) Arroz cozido com Cenoura Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado
--	--	---	--	---	--

Observação: Reservar ½ pc de Melão, 1 pc de Batata inglesa, 1 pc de Chuchu (Integral), 1pc de Abóbora e 1 pc de Pepino (Regular) para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com ***PÃO SEM GLÚTEN** conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Para o Pão:** *Pão *SEM glúten*. Marcas sugeridas: Wickbold, Aminna, Schar, Beladri, Jasmine (podem ser “de forma”, tipo brioche ou francês); O *Pão também poderá ser substituído por Cuscuz (Farinha de milho flocada) ou Tapioca (polvilho doce ou polvilho azedo-fécula de mandioca). **Para o Macarrão:** Arroz branco ou Arroz parboilizado da Alimentação escolar OU *Macarrão *SEM glúten*. Marcas sugeridas: Urbano, Renata, Barill. **Para os Biscoitos:** Biscoito sem glúten ou Peta. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues:** Ceilândia: chuchu, repolho roxo. Taguatinga: cenoura, chuchu, inhame, milho verde, repolho roxo. Gama: abacate, couve, milho verde, pepino, repolho verde. **Recanto das Emas:** milho verde, repolho roxo. **Plano Piloto:** milho verde. **Núcleo Bandeirante:** milho verde. Sobradinho: chuchu, milho verde, pepino, couve. **Guará:** substituir chuchu por batata inglesa (integral). As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 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 15/04	Terça-feira 16/04	Quarta-feira 17/04	Quinta-feira 18/04	Sexta-feira 19/04
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz + Suco de Melão ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Pão sem glúten com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Biscoito sem glúten Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) Frutas picadas (Abacate + Banana ½ pc)	*Pão sem glúten com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Arroz cozido com Pernil suíno e Colorau Purê de Batata inglesa Chuchu com casca cozido a vapor	Baião de três com Milho verde (Arroz, Feijão, Ovo, Manjerição) Batata doce com casca cozida + Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	Pernil suíno em cubos refogado com Limão Arroz cozido Feijão Tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Cenoura cozida a vapor	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pernil suíno (Pré/EE) assado com Batata inglesa Arroz cozido Feijão cozido Salada de Beterraba crua ralada e Pepino com casca picado	Ovos mexidos *Macarrão sem glúten ao molho com Manjerição (Extrato de tomate) Feijão cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado Tangerina
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Omelete de forno (Amido) Arroz cozido Abóbora cozida Pepino picado	Cuscuz Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana + Mamão ½ pc)	*Macarrão sem glúten ao molho com Ovos (Extrato de tomate) Abóbora cozida Repolho roxo picado	*Pão sem glúten com Pernil suíno desfiado ½ pc e refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã picada ½ pc	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pernil suíno (Pré/EE) cozido com Cenoura, Colorau e Limão Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi (refrigerado), 1pc de Chuchu, 1 pc de Inhame (Integral), 1pc de Beterraba e 1 pc de Pepino (Regular) para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com ***PÃO SEM GLÚTEN** conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Para o Pão:** *Pão SEM glúten. Marcas sugeridas: Wickbold, Aminna, Schar, Beladri, Jasmine (podem ser “de forma”, tipo brioche ou francês); O *Pão também poderá ser substituído por Cuscuz (Farinha de milho flocada) ou Tapioca (polvilho doce ou polvilho azedo-fécula de mandioca). **Para o Macarrão:** Arroz branco ou Arroz parboilizado da Alimentação escolar OU *Macarrão SEM glúten. Marcas sugeridas: Urbano, Renata, Barill. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues:** **Ceilândia:** chuchu, repolho roxo e maracujá substituir por abacaxi ½ pc. **Taguatinga:** cenoura, chuchu, inhame, milho verde, repolho roxo e substituir banana por abacaxi (regular) e substituir banana por melão (integral). **Gama:** abacate, couve, milho verde, pepino, repolho verde e substituir maracujá por abacaxi ½ pc (integral) e banana substituir por abacaxi (regular) e substituir banana por melão (integral). **Recanto das Emas:** milho verde, repolho roxo e substituir banana por abacaxi (regular) e banana por melão (integral). **PlanoPiloto:** milho verde. **Núcleo Bandeirante:** milho verde. **Sobradinho:** chuchu, milho verde, pepino, couve. **Guará:** substituir chuchu por batata inglesa (integral).

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

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

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 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 22/04	Terça-feira 23/04	Quarta-feira 24/04	Quinta-feira 25/04	Sexta-feira 26/04
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz + Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz + Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	*Pão sem glúten com Atum em pouch ½ pc refogado com Colorau Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate + Banana + Cacau em pó ½ pc)	*Pão sem glúten com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)
	A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	Pernil suíno em iscas refogadas Arroz cozido Inhame ao molho (Açafrão) Chuchu com casca cozido a vapor	Ovos mexidos com Açafrão Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde picado, Cenoura ralada e Maçã ½ pc	*Macarrão sem glúten com Pernil suíno desfiado ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Purê de Abóbora Vagem refogada + Tangerina	Filé de Tilápia (EF/EM) cozido com Colorau ou Pernil suíno refogado com Limão e Colorau (Pré/EE) Arroz cozido Feijão cozido Chuchu cozido Beterraba crua ralada
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	*Macarrão sem glúten ao molho com Atum em pouch ½ pc (Extrato de tomate) Beterraba cozida Pepino com casca ralado	Farofa de Cuscuz com Pernil ½ pc suíno desfiado e refogado + Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas ½ pc com Batata doce Arroz cozido Feijão cozido Batata doce corada	*Pão sem glúten com Pernil suíno refogado e desfiado ½ pc Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc, Açafrão) Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Abóbora cozida

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi (refrigerado), 1pc de Inhame, 1pc de Milho verde (refrigerado) (Integral), 1pc de Beterraba e 1pc de Repolho verde (Regular) para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com ***PÃO SEM GLÚTEN** conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Para o Pão:** ***Pão SEM glúten**. Marcas sugeridas: Wickbold, Aminna, Schar, Beladri, Jasmine (podem ser “de forma”, tipo brioche ou francês); O ***Pão** também poderá ser substituído por Cuscuz (Farinha de milho flocada) ou Tapioca (polvilho doce ou polvilho azedo-fécula de mandioca). **Para o Macarrão:** Arroz branco ou Arroz parboilizado da Alimentação escolar OU ***Macarrão SEM glúten**. Marcas sugeridas: Urbano, Renata, Barill. **Para os Biscoitos:** Biscoito sem glúten ou Peta. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Ceilândia:** chuchu, vagem, inhame e maracujá substituir por abacaxi ½ pc (integral). **Taguatinga:** cenoura, chuchu, inhame, milho verde, vagem. **Gama:** abacate, couve, milho verde, pepino, repolho verde, vagem e maracujá substituir por abacaxi ½ pc (integral). **Recanto das Emas:** milho verde. Plano Piloto: milho verde. **Núcleo Bandeirante:** milho verde. **Sobradinho:** chuchu, milho verde, pepino, couve, vagem. **Guará:** substituir chuchu por batata inglesa (integral). As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 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 29/04	Terça-feira 30/04	Quarta-feira 01/05	Quinta-feira 02/05	Sexta-feira 03/05
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz + Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão picado ½ pc	FERIADO (DIA MUNDIAL DO TRABALHO)	*Pão sem glúten com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Creme de Abacate com Banana e Cacau em pó ½ pc
	A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	Galinhada com Milho verde (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Inhame corado		Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Manjerição (Colorau) Arroz cozido Tutu de Feijão com Couve (Farinha de mandioca) Cenoura crua ralada	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora e Pimentão (EF/EM) ou Pernil suíno refogado e desfiado com Purê de Abóbora (Pré/EE) Baião de Dois - (Arroz, Feijão) Repolho roxo ralado
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.		*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, Açafrão) Feijão cozido Salada de Cenoura e Pepino	*Pão sem glúten com Atum em ½ pc desfiado refogado com Colorau Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação: Reservar 1pc de Maracujá, 1 pc de Beterraba, 1pc de Chuchu (Integral), 1 pc de Abóbora e 1 pc de Repolho verde (Regular) para a próxima semana. Ofertar a preparação com *PÃO SEM GLÚTEN conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Para o Pão:** *Pão SEM glúten. Marcas sugeridas: Wickbold, Aminna, Schar, Beladri, Jasmine (podem ser “de forma”, tipo brioche ou francês); O *Pão também poderá ser substituído por Cuscuz (Farinha de milho flocada) ou Tapioca (polvilho doce ou polvilho azedo–fécula de mandioca). **Para o Macarrão:** Arroz branco ou Arroz parboilizado da Alimentação escolar OU *Macarrão SEM glúten. Marcas sugeridas: Urbano, Renata, Barill. **Para os Biscoitos:** Biscoito sem glúten ou Peta. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Ceilândia:** chuchu, repolho roxo e maracujá substituir por abacaxi ½ pc (integral). **Taguatinga:** cenoura, chuchu, inhame, repolho roxo e substituir banana por abacaxi (integral) e substituir banana por melão (regular). **Gama:** abacate, couve, pepino, repolho verde e substituir maracujá por abacaxi ½ pc (integral), substituir banana por abacaxi (integral) e substituir banana por melão (regular). **Recanto das Emas:** repolho roxo e substituir banana por melão (regular) e substituir banana por abacaxi (integral). **Sobradinho:** chuchu, couve, pepino. **Guará:** substituir chuchu por batata inglesa (integral). As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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**

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 06/05	Terça-feira 07/05	Quarta-feira 08/05	Quinta-feira 09/05	Sexta-feira 10/05
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz + Suco de Maracujá ^(R) (Fruta, Açúcar)	*Biscoito sem glúten Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	*Pão sem glúten com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Cuscuz + Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Limão, Hortelã, Açúcar) Tangerina	*Pão sem glúten com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Omelete de forno com Chuchu (Amido, Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Salada de Acelga, Tomate e Manjericão	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura (Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada Melancia	*Macarrão sem glúten ao molho com Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Extrato de tomate) Feijão cozido Couve-flor cozida a vapor Milho verde refogado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pernil suíno (Pré/EE) assado com Batata inglesa (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Tomate

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 (Colorau) Arroz cozido Abóbora refogada Repolho verde em tiras	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pcao molho com Tomate(Fubá, Amido) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Ovos mexidos *Macarrão sem glúten ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Salada de Alface e Cenoura	*Pão sem glúten com Pernil suíno desfiado e refogado ½ pc Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Galinhada com Brócolis (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Batata doce corada
--	--	--	---	---	--

Observação: Reservar 1 pc de Maracujá, 1 pc de Batata doce, 1pc de Pepino (Integral), 1pc de Abóbora e 1pc de Repolho verde (Regular) para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com *PÃO SEM GLÚTEN conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Para o Pão:** *Pão SEM glúten. Marcas sugeridas: Wickbold, Aminna, Schar, Beladri, Jasmine (podem ser “de forma”, tipo brioche ou francês); O *Pão também poderá ser substituído por Cuscuz (Farinha de milho flocada) ou Tapioca (polvilho doce ou polvilho azedo-fécula de mandioca). **Para o Macarrão:** Arroz branco ou Arroz parboilizado da Alimentação escolar OU *Macarrão SEM glúten. Marcas sugeridas: Urbano, Renata, Barill. **Para os Biscoitos:** Biscoito sem glúten ou Peta. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Ceilândia:** acelga, brócolis, couve-flor, repolho roxo e maracujá substituído por abacaxi ½ pc(integral). **Taguatinga:** cenoura, milho verde, repolho roxo e substituir tangerina por abacaxi (regular) e substituir tangerina por maçã (integral). **Gama:** acelga, couve, couve-flor, milho verde, pepino, repolho verde e maracujá substituído por abacaxi ½ pc (integral). **Recanto das Emas:** milho verde, repolho roxo. **Plano Piloto:** milho verde. **Núcleo Bandeirante:** milho verde. **Sobradinho:** acelga, brócolis, couve-flor, milho verde, pepino, tomate, couve. **Guará:** substituir chuchu por batata inglesa e substituir couve-flor por berinjela (integral).

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**

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 13/05	Terça-feira 14/05	Quarta-feira 15/05	Quinta-feira 16/05	Sexta-feira 17/05
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz + Suco de Maracujá ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz + Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) Tangerina	*Pão sem glúten com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate + Banana + Cacau em pó ½ pc)	*Pão sem glúten com Pernil suíno ½ p refogado e desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Ovos cozidos ao molho (Extrato de tomate) *Macarrão sem glúten ao alho e óleo Batata doce com casca assada Pepino picado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Salada de Tomate, Abacate, Salsa picados e Limão Alface em Tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Arroz cozido Tutu de Feijão com Couve (Farinha de mandioca) Vagem refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Inhame (Colorau) Baião de Dois (Arroz, Feijão) Repolho roxo picado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pernil suíno (Pré/EE) assado Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata doce Brócolis cozido a vapor

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 (Colorau) Arroz cozido Purê de Abóbora Repolho verde refogado	Farofa de Cuscuz com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Macarrão sem glúten ao molho com Ovos (Extrato de tomate) Salada de Cenoura crua ralada e Acelga em tiras + Banana	*Pão sem glúten com Pernil ½ pc suíno desfiado e refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Abóbora cozida Couve refogada
--	---	---	--	---	---

Observação: Reservar 1 pc de Maracujá, 1 pc de Beterraba, 1 pc de Couve-flor refrigerada (Integral), 1 pc de Repolho verde refrigerado e 1 pc de Tomate refrigerado para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com ***PÃO SEM GLÚTEN** conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Para o Pão:** *Pão SEM glúten. Marcas sugeridas: Wickbold, Aminna, Schar, Beladri, Jasmine (podem ser “de forma”, tipo 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:** alface americana, acelga, brócolis, couve-flor, repolho roxo, vagem e substituir maracujá por abacaxi ½ pc.(integral). **Taguatinga:** alface americana, cenoura, inhame, repolho roxo, vagem e substituir tangerina por abacaxi (regular), substituir tangerina por mamão (integral) e substituir banana por abacaxi (regular e integral). **Gama:** abacate, acelga, couve-flor, couve, repolho verde e substituir maracujá por abacaxi ½ pc (integral) e substituir banana por abacaxi (integral e regular). **Recanto das Emas:** repolho roxo e substituir banana por abacaxi (integral e regular). **Sobradinho:** acelga, alface americana, brócolis, couve, couve-flor, tomate, vagem. **Guará:** substituir couve-flor por berinjela (integral). As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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**

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 20/05	Terça-feira 21/05	Quarta-feira 22/05	Quinta-feira 23/05	Sexta-feira 24/05
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz + Suco de Maracujá ^(R) (Fruta, Açúcar)	*Biscoito sem glúten Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	*Pão sem glúten com Pernil suíno ½ p refogado e desfiado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Cuscuz + Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Pão sem glúten com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Ovos Mexidos (Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida Couve-flor cozido a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa Arroz cozido Feijão cozido Salada de Acelga e Tomate	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde e Maçã ½ pc ralados Mamão picado	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) *Macarrão sem glúten ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Cenoura crua ralada	Omelete de forno com Couve (Amido) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida

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 (Extrato de tomate) Arroz cozido Salada de Repolho verde e Tomate	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc refogadas (Fubá, Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc)	Ovos Mexidos Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Batata doce cozida a vapor	*Pão sem glúten com Pernil suíno ½ pc refogado e desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Brócolis cozido a vapor Salada de Alface em tiras com Tomate
--	--	--	---	---	--

Observação: Reservar 1 pc de Maracujá, 1 pc de Abóbora, 1 pc de Pepino (Integral), 1 pc de Repolho roxo e 1 pc de Cenoura refrigerados (Regular) para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com ***PÃO SEM GLÚTEN** conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Para o Pão:** *Pão SEM glúten. Marcas sugeridas: Wickbold, Aminna, Schar, Beladri, Jasmine (podem ser “de forma”, tipo brioche ou francês); O *Pão também poderá ser substituído por Cuscuz (Farinha de milho flocada) ou Tapioca (polvilho doce ou polvilho azedo-fécula de mandioca). **Para o Macarrão:** Arroz branco ou Arroz parboilizado da Alimentação escolar OU *Macarrão SEM glúten. Marcas sugeridas: Urbano, Renata, Barill. **Para os Biscoitos:** Biscoito sem glúten ou Peta. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Ceilândia:** acelga, alface americana, brócolis, repolho roxo e maracujá substituído por abacaxi ½ pc (integral). **Taguatinga:** alface americana, cenoura, repolho roxo e substituir tangerina por melão (regular) e substituir tangerina por abacaxi (integral). **Gama:** alface americana, couve, pepino, repolho verde e maracujá substituir por abacaxi ½ pc. **Recanto das Emas:** repolho roxo. **Sobradinho:** acelga, alface americana, brócolis, couve, pepino, tomate. **Guará:** substituir couve-flor por berinjela (integral). As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Juliane 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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
1ª Semana	PE	4 – 5 anos	805,20	145,35	65%	28,72	13%	13,20	15%
	EF 01	6- 10 anos	965,40	172,09	64%	34,14	13%	15,99	15%
	EF 02	11-15 anos	979,59	175,95	65%	36,73	13%	14,98	14%
	EM	16-18 anos	979,59	175,95	65%	36,73	13%	14,98	14%
	2ª Semana								
Composição nutricional (Média semanal)	PE	4 – 5 anos	775,32	136,16	63%	28,98	13%	13,98	16%
	EF 01	6- 10 anos	859,44	149,64	63%	33,88	14%	15,09	16%
	EF 02	11-15 anos	931,62	162,57	63%	37,03	14%	15,90	15%
	EM	16-18 anos	931,62	162,57	63%	37,03	14%	15,90	15%
	3ª Semana								
Composição nutricional (Média semanal)	PE	4 – 5 anos	746,70	131,76	64%	27,52	13%	13,47	16%
	EF 01	6- 10 anos	822,85	143,75	63%	32,08	14%	14,52	16%
	EF 02	11-15 anos	894,76	156,66	63%	35,17	14%	15,34	15%
	EM	16-18 anos	894,76	156,66	63%	35,17	14%	15,34	15%
	4ª Semana								
Composição nutricional (Média semanal)	PE	4 – 5 anos	780,59	127,87	59%	30,05	14%	16,57	19%
	EF 01	6- 10 anos	889,22	140,10	57%	37,14	15%	19,42	20%
	EF 02	11-15 anos	992,23	154,27	56%	42,39	15%	21,77	20%
	EM	16-18 anos	992,23	154,27	56%	42,39	15%	21,77	20%

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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	772,83	134,00	62%	28,41
EF 01	6- 10 anos	879,58	147,49	60%	34,96	14%	15,83	16%	
EF 02	11-15 anos	970,94	160,42	59%	39,60	15%	17,67	16%	
EM	16-18 anos	970,94	160,42	59%	39,60	15%	17,67	16%	
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	762,92	128,30	61%	27,47
EF 01	6- 10 anos	857,36	141,17	59%	32,55	14%	17,22	18%	
EF 02	11-15 anos	963,87	158,76	59%	36,97	14%	18,81	18%	
EM	16-18 anos	963,87	158,76	59%	36,97	14%	18,81	18%	
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	724,48	124,27	62%	25,32
EF 01	6- 10 anos	812,73	134,93	60%	30,47	13%	15,76	17%	
EF 02	11-15 anos	900,49	147,78	59%	34,55	14%	17,47	17%	
EM	16-18 anos	900,49	147,78	59%	34,55	14%	17,47	17%	

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

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 08/04/2024 a 24/05/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 24/06/2024

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)
03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

OBSERVAÇÕES GERAIS **ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Perecíveis) as quantidades e as datas de entrega dos alimentos, tendo em vista o cumprimento do cardápio proposto.
- Pc: Per capita
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz. E para frango/carne/ovo/pernil *in natura* como acompanhamento para o cuscuz ou *Pão sem glúten utilizar ½ pc de sal e ½ pc de óleo.
- **Amido:** Amido de milho
- **Atentar-se às entregas das Proteínas. Elas chegarão uma semana antes do consumo. Por esse motivo, o ovo deverá ser armazenado sob refrigeração até o efetivo consumo e as outras carnes deverão ser armazenadas sob congelamento.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovos de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.**
- **Quando Frutas e Hortaliças estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior.** Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo, será necessário higienizar, identificar e congelar ou resfriar para a semana seguinte.
- **Caso a unidade escolar tenha leite e milho de canjica em estoque, deverá inserir no cardápio, evitando o armazenamento prolongado de milho de canjica no depósito.**
- **Na impossibilidade de realizar algum tipo de preparação proposta no cardápio, seja por falta de equipamentos e utensílios, ou por qualquer outro impedimento, a alteração no cardápio deverá ser adaptada com os ingredientes disponibilizados para o dia de acordo com a realidade de cada escola.**
- Para sugestões de novas preparações que tenham boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar à Gerência Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar, a fim de avaliação e inclusão nos próximos cardápios.
- As sugestões de receitas compõem o arquivo Caderno de Receitas atualizado e encaminhado a cada Distribuição.

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913