

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

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

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

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

	1ª Semana	Segunda-feira 19/02	Terça-feira 20/02	Quarta-feira 21/02	Quinta-feira 22/02	Sexta-feira 23/02
<b>L A N C H E</b>	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz + Leite	<b>Biscoito integral</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Melão ½ pc)	<b>*Pão integral com</b> Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Canjica (Leite)	<b>*Pão integral com</b> Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
<b>A L M O Ç O</b>	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de frango ao molho (Amido) <b>Arroz integral cozido</b>	Ovos mexidos <b>Arroz integral cozido</b> Feijão cozido Chuchu refogado Batata doce assada	Peito de frango refogado <b>Arroz integral cozido</b> Feijão cozido com Abóbora Abobrinha cozida Maçã	Atum em pouch ao molho (Extrato de tomate) <b>Arroz integral cozido</b> Feijão cozido Beterraba cozida Cenoura crua ralada Mamão fatiado	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM/EJA</b> ) ou Peito de Frango( <b>Pré/EE</b> ) cozido com Cenoura(Colorau) <b>Arroz integral cozido</b> Feijão cozido Pirão (Farinha de mandioca) Pepino picado
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b>						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) <b>Arroz integral cozido</b>	Cuscuz com Peito de frango ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Melão fatiado	Farofa de Ovos com Cenoura ralada (Farinha de mandioca) <b>Arroz integral cozido</b> Pepino fatiado com Limão	<b>*Pão integral com</b> Peito de frango ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Atum em pouch ao molho (Extrato de tomate) Baião de dois ( <b>Arroz integral cozido</b> , Feijão) Purê de abóbora Batata doce cozida

Observação: **As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.**

Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações.

Reservar 1 pc de Abóbora, 1 pc de Batata inglesa (Integral) e 1pc de Cenoura, 1 pc de Beterraba (Regular) para a próxima segunda-feira.

**Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não será entregue: **São Sebastião:** chuchu, goiaba (substitutos batata inglesa e abacaxi).

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 – 1º DISTRIBUIÇÃO DE 2024

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

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

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

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

2ª Semana		Segunda-feira 26/02	Terça-feira 27/02	Quarta-feira 28/02	Quinta-feira 29/02	Sexta-feira 01/03
L A N C H E	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	<b>Biscoito integral</b> Leite com Cacau em pó	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Goiaba (Fruta)	<b>*Pão integral com</b> Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Salada de frutas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc, Mamão + Melão)	<b>*Pão integral com</b> Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Bobó de Peito de frango ½ pc com Abóbora <b>Arroz integral cozido</b> Batata inglesa corada (Colorau)	Filé de Tilápia ao molho com Batata doce (Extrato de tomate)(EF/EM/EJA) ou Ovos mexidos e Batata doce cozida (Pré/EE) <b>Arroz integral cozido</b> Feijão cozido com Abóbora Maçã	Peito de frango ½ pc ao molho (Açafrão, Limão) <b>Arroz integral cozido</b> Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Salada de Pepino fatiado com Cenoura crua ralada	Omelete de forno comCenoura eAbobrinha Baião de dois (Arroz, Feijão) Purê de Abóbora	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ouPeito de Frango(Pré/EE)assado <b>Arroz integral cozido</b> com Milho verde Feijão cozido Beterraba crua ralada

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

Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Ovos mexidos (Colorau) Baião de dois (Arroz integral cozido, Feijão) Beterraba cozida Cenoura crua ralada	Cuscuz com Peito de frango ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango(Pré/EE) ao molho com Cenoura (Amido, Extrato de tomate) <b>Arroz integral cozido</b> ou <b>Macarrão integral</b> com açafrão (EE) Batata doce cozida	<b>*Pão integral com</b> Peito de frango ½ pc desfiado Suco de Goiaba (Fruta) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc)	Ovos mexidos <b>Arroz integral cozido</b> Abóbora refogada Pepino fatiado com Limão
--	--	---	---	---	--

Observação: **As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.** Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações. Reservar 1pc de Batata inglesa, 1pc de Chuchu (Integral), 1pc de Beterraba e 1 pc Abóbora (Regular) para a próxima segunda-feira.

**Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não será entregue: **Paranoá e Planaltina:** milho verde. **São Sebastião:** chuchu, goiaba (substitutos batata inglesa e abacaxi). 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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

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

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

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

3ª Semana		Segunda-feira 04/03	Terça-feira 05/03	Quarta-feira 06/03	Quinta-feira 07/03	Sexta-feira 08/03
L A N C H E	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz + Leite	Salada de frutas (Melancia + Maçã ½ pc + Mamão + Melão ½ pc)	<b>*Pão integral com</b> Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	<b>Biscoito integral</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Banana	<b>*Pão integral com</b> Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Escondidinho de Paleta suína ½ pc desfiada com Batata inglesa <b>Arroz integral cozido</b> Chuchu com casca refogado	Bobó de Abóbora com Filé de Tilápia <b>(EF/EM/EJA) ou</b> Carne moída ½ pc (Acém moído)(Pré/EE) <b>Arroz integral cozido</b> Feijão cozido Chuchu cozido	Paleta suína ½ pc ao molho (Amido, Açafrão) Baião de dois com Milho verde <b>(Arroz integral cozido,</b> Feijão) Abobrinha e Cenoura raladas refogadas	Filé de Tilápia assado com Batata inglesa (Limão) <b>(EF/EM/EJA) ou</b> Ovos mexidos <b>(Pré/EE)</b> <b>Arroz integral cozido</b> Feijão cozido Beterraba cozida	Atum ao molho (Extrato de tomate) <b>Arroz integral cozido</b> Tutu de feijão com Couve (Farinha de mandioca) Pepino fatiado com Limão
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b>						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Ovos mexidos Baião de dois <b>(Arroz integral cozido,</b> Feijão) Abóbora refogada Beterraba cozida	Cuscuz com Paleta suína ½ pc desfiada Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) <b>Arroz integral cozido</b> Purê de Abóbora Pepino fatiado com Limão	<b>*Pão integral com</b> Paleta suína ½ pc desfiada Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Paleta suína refogada (Colorau) <b>Arroz integral cozido</b> Cenoura cozida Beterraba crua ralada

Observação: **As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.**

Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações. Reservar 1pc de Cenoura, 1pc de Inhame, 1 pc de Goiaba (Integral) e 1pc de Batata doce, 1pc de Beterraba (Regular) para a próxima segunda-feira.

**Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não será entregue: **Paranoá e Planaltina:** milho verde. **São Sebastião:** chuchu, goiaba (substitutos batata inglesa e abacaxi).

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

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

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

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

4ª Semana		Segunda-feira 11/03	Terça-feira 12/03	Quarta-feira 13/03	Quinta-feira 14/03	Sexta-feira 15/03
LANCHE	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	<b>Biscoito integral</b> Suco de Goiaba (Fruta <sup>(R)</sup> )	Canjica (Leite) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	<b>*Pão integral com</b> Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz com Paleta suína ½ pc desfiado Suco de Goiaba (Fruta)	<b>*Pão integral com</b> Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Paleta suína ½ pc assada com Inhame (Colorau) <b>Arroz integral cozido</b> Cenoura crua ralada	Omelete de forno com Couve <b>Arroz integral cozido</b> Feijão cozido Purê de Batata inglesa	Baião de três <b>(Arroz integral cozido,</b> Feijão, Paleta suína ½ pc, Açafrão) Beterraba cozida Cenoura crua ralada Banana assada	Filé de Tilápia ½ pc <b>(EF/EM/EJA)</b> ou Carne moída (Acém moído) ½ pc <b>(Pré/EE)</b> cozida com Inhame (Colorau) <b>Arroz integral cozido</b> com Milho verde Feijão cozido Pepino picado Melão fatiado	Filé de Tilápia ½ pc <b>(EF/EM/EJA)</b> ou Carne moída (Acém moído) ½ pc <b>(Pré/EE)</b> ao molho com Batata doce (Extrato de tomate) <b>Arroz integral cozido</b> Feijão cozido Farofa de Abobrinha (Farinha de mandioca)

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

Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Carne moída cozida com Batata doce (Acém moído, Colorau) <b>Arroz integral cozido</b> Beterraba cozida	<b>Biscoito integral</b> Suco de Goiaba (Fruta) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Melão ½ pc)	Filé de Tilápia <b>(EF/EM/EJA)</b> ou Carne moída (Acém moído) <b>(Pré/EE)</b> ao molho (Amido, Extrato de tomate) <b>Arroz integral cozido</b> ou <b>Macarrão integral cozido(EE)</b> Batata doce cozida Couve refogada	<b>*Pão integral com</b> Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Carne moída ½ pc refogada (Acém moído, Açafrão) Baião de dois <b>(Arroz integral cozido,</b> Feijão) Abóbora refogada Pepino fatiado
--	--	--	---	---	---

Observação: **As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.** Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações. Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Chuchu (Integral) e 1 pc de Cenoura, 1 pc de Beterraba (Regular) para a próxima segunda-feira.

**Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não será entregue: **Paranoá e Planaltina:** milho verde. **São Sebastião:** chuchu, goiaba (substitutos batata inglesa e abacaxi). 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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

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

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

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

5ª Semana		Segunda-feira 18/03	Terça-feira 19/03	Quarta-feira 20/03	Quinta-feira 21/03	Sexta-feira 22/03
L A N C H E	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz Leite com Cacau em pó	<b>Biscoito integral</b> Suco de Goiaba (Fruta) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	<b>*Pão integral</b> com Paleta suína ½ pc desfiada (Extrato de tomate, Amido) Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã)	Canjica (Leite) + Melão fatiado	<b>*Pão integral</b> com Carne moída ½ pc refogada (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída refogada com Chuchu (Acém moído) <b>Arroz integral cozido</b> Purê de Abóbora	<b>Arroz integral cozido</b> com Atum Feijão cozido Batata inglesa assada Couve refogada	Paleta suína cozida com Inhamo (Açafrão) <b>Arroz integral cozido</b> Feijão cozido Beterraba crua ralada Banana	Paleta suína ½ pc cozida com Abóbora Baião de dois ( <b>Arroz integral cozido</b> , Feijão) Abobrinha refogada	Paleta suína cozida com Milho verde (Colorau) <b>Arroz integral cozido</b> Feijão cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Pepino fatiado

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

Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Isclas de Paleta suína ½ pc <b>Arroz integral cozido</b> com Cenoura Beterraba cozida	Cuscuz com Carne moída ½ pc ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Farofa de ovos com Cenoura (Farinha de mandioca) <b>Arroz integral cozido</b> Pepino picado	<b>*Pão integral</b> com Carne moída ½ pc Refogada (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Banana	Baião de três ( <b>Arroz integral cozido</b> , Feijão, Paleta suína ½ pc, Cenoura, Colorau) Beterraba cozida
--	---	--	---	---	--

Observação: **As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.**

Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações. Reservar 1pc de Goiaba, 1pc de Chuchu, 1pc de Cenoura, 2 pc de Limão (Integral) e 1pc de Abóbora, 1pc de Batata doce, 1pc de Limão (Regular), além de temperos como alho, cebola e ervas (refrigerados) 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 será entregue: **Paranoá e Planaltina:** milho verde, hortelã. **São Sebastião:** chuchu, goiaba (substitutos batata inglesa e abacaxi). 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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

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

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

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

6ª Semana		Segunda-feira 25/03	Terça-feira 26/03	Quarta-feira 27/03	Quinta-feira 28/03	Sexta-feira 29/03
L A N C H E	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz com Carne moída ½ pc ao molho (Acém moído) Suco de Goiaba (Fruta <sup>(R)</sup> )	Canjica (Leite)	<b>Biscoito integral</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Melão picado	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>	<b>FERIADO (SEXTA-FEIRA SANTA)</b>
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída ½ pc (Acém moído) cozida com Chuchu (Açafrão) <b>Arroz integral cozido</b> com cenoura	Ovos ao molho de tomate (Extrato de tomate) Baião de dois <b>(Arroz integral cozido, Feijão)</b> Salada de Cenoura crua ralada e Pepino fatiado	Carne moída refogada com Abóbora (Acém moído) <b>Arroz integral cozido</b> Feijão cozido Couve refogada		
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Atum em pouch ao molho (Extrato de tomate) <b>Arroz integral cozido</b> Abóbora refogada Batata doce cozida	<b>Biscoito integral</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Melão picado	Paleta suína ao molho (Amido, Colorau) <b>Arroz integral cozido</b> Salada de Beterraba cozida e Pepino picado	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>	<b>FERIADO (SEXTA-FEIRA SANTA)</b>

Observação: **As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.**

Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações. Reservar 1pc de Beterraba, 1pc de Inhamo (Integral) e 1 pc de Cenoura, 1 pc de Abóbora (Regular) para a próxima segunda-feira.

**Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não será entregue: **São Sebastião:** chuchu, goiaba (substitutos batata inglesa e abacaxi).

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

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

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

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

7ª Semana		Segunda-feira 01/04	Terça-feira 02/04	Quarta-feira 03/04	Quinta-feira 04/04	Sexta-feira 05/04
L A N C H E	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	<b>Biscoito integral</b> Leite com Cacau em pó	Cuscuz com Carne moída ½ prefogada (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Maçã	<b>*Pão integral com</b> com Ovos mexidos Suco de Abacaxi com Limão (Fruta ½ pc)	Cuscuz com Carne moída ½ pc refogada (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	<b>*Pão integral com</b> Carne moída ½ pc refogada (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Atum em pouch cozido (Açafrão) <b>Arroz integral cozido</b> Inhame corado Beterraba crua ralada	Paleta suínarefogada na panela de pressão (Pernil, Limão) <b>Arroz integral cozido</b> Feijão cozido Purê de Batata inglesa Pepino fatiado	Paleta suína ½ pc cozida com Inhame (Colorau) <b>Arroz integral cozido</b> Feijão cozido Beterraba cozida Mamão picado	Paleta suína ½ pc ao molho (Extrato de tomate, Amido) <b>Arroz integral cozido</b> Feijão cozido Salada de Cenoura crua ralada e Repolho cru picado Banana	Isclas de Paleta suína aceboladas (Limão) <b>Arroz integral cozido</b> Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida

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

Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Farofa de Ovos com Cenoura (Farinha de mandioca) <b>Arroz integral cozido</b> Abóbora refogada	Cuscuz com carne moída ½ pc <sup>(R)- lotes</sup> 1, 3 e 4 ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Banana	<b>Arroz integral cozido</b> com Paleta suína ½ pc em cubos e Cenoura (Colorau) Couve refogada	<b>*Pão integral com</b> Carne moída ½ pc refogada <sup>(R)- lotes 1, 3 e</sup> 4 (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Melão picado	Baião de três <b>(Arroz integral cozido,</b> Feijão, Paleta suína ½ pc) Salada de Repolho cru picado e Pepino fatiado
--	---	--	---	---	---

Observação: **As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.**

Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações. Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Chuchu (Integral) e 1 pc de Abóbora, 1 pc de Beterraba (Regular) para a próxima segunda-feira.

**Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue: São Sebastião: chuchu, goiaba (substitutos batata inglesa e abacaxi).**

**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 - 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	995,73	143,72	52%	38,19	14%
EF 01	6- 10 anos	1085,88	151,36	50%	42,14	14%	34,78	29%	12,75	
EF 02	11-15 anos	1148,15	157,91	50%	47,64	15%	36,26	28%	13,18	
EM	16-18 anos	1148,15	157,91	50%	47,64	15%	36,26	28%	13,18	
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	998,76	144,28	52%	41,28	15%
EF 01	6- 10 anos	1083,14	151,68	50%	45,24	15%	32,75	27%	15,82	
EF 02	11-15 anos	1160,29	158,56	49%	52,31	16%	35,19	27%	16,17	
EM	16-18 anos	1160,29	158,56	49%	52,31	16%	35,19	27%	16,17	
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	949,50	142,80	54%	33,83	13%
EF 01	6- 10 anos	1028,51	149,57	52%	36,76	13%	31,69	28%	13,67	
EF 02	11-15 anos	1100,99	156,87	51%	41,81	14%	34,42	28%	14,00	
EM	16-18 anos	1100,99	156,87	51%	41,81	14%	34,42	28%	14,00	
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	968,03	148,21	55%	34,89	13%
EF 01	6- 10 anos	1055,92	155,80	53%	38,56	13%	30,95	26%	16,25	
EF 02	11-15 anos	1128,65	165,07	53%	43,90	14%	32,55	26%	16,81	
EM	16-18 anos	1128,65	165,07	53%	43,90	14%	32,55	26%	16,81	

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	922,99	140,90	55%	34,35	13%
EF 01	6- 10 anos	1012,02	148,55	53%	38,43	14%	29,61	26%	14,59	
EF 02	11-15 anos	1077,86	155,49	52%	44,38	15%	31,23	26%	15,06	
EM	16-18 anos	1077,86	155,49	52%	44,38	15%	31,23	26%	15,06	
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	862,42	129,97	54%	28,75	12%
EF 01	6- 10 anos	957,82	138,24	52%	32,31	12%	31,68	30%	12,15	
EF 02	11-15 anos	1045,91	148,62	51%	37,73	13%	34,33	30%	12,71	
EM	16-18 anos	1045,91	148,62	51%	37,73	13%	34,33	30%	12,71	
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	951,00	139,50	53%	36,58	14%
EF 01	6- 10 anos	1042,05	147,74	51%	41,32	14%	31,84	28%	13,87	
EF 02	11-15 anos	1115,38	154,53	50%	48,17	16%	33,95	27%	14,29	
EM	16-18 anos	1115,38	154,53	50%	48,17	16%	33,95	27%	14,29	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024  
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 19/02/2024 a 05/04/2024. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 06/05/2024

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

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/ovoin natura como acompanhamento para o cuscuz utilizar ½ pc de sal e 1 pc de óleo(1ml).
- **Substitutos de gêneros \*Pão integral, arroz, macarrão e açúcar:**
- Para o \*Pão integral: \*Pão integral e Cuscuz. Marcas sugeridas: Pullman, Wickbold, Seven Boys OU farinha de milho flocada, da Alimentação Escolar.
- Para o açúcar: Preferencialmente somente retirar o açúcar. Caso seja necessário uso de adoçante, por motivo de aceitação do aluno, preferir os à base de estévia, sucralose ou eritritol, ou seguir a recomendação médica ou nutricional individualizada. Marcas sugeridas: Stevita, Linea, Finn.
- Para o Arroz branco/parboilizado: Arroz integral cozido. Tipo 1. Marcas sugeridas: Camil; Tio João; Qualitá; Tio Urbano.
- Macarrão tradicional: Macarrão integral. Marcas sugeridas: Renata; Fusilli; Adria; Urbano; Barilla; De Massa Caseira.
- Farelo de Aveia: Nestle, Jasmine, Quacker, Native.
- Amido: Amido de milho.
- Atentar-se às entregas dos Ovos. Eles chegarão uma semana antes do consumo. Por esse motivo, o ovo deverá ser armazenado sob refrigeração até o efetivo consumo.
- Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.
- R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovo de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.
- Utilizar os gêneros em estoque remanescentes da distribuição anterior que não estejam previstos no cardápio (**leite, biscoitos, canjica, entre outros**), de forma a impedir o seu vencimento na escola.
- Utilizar semanalmente os temperos naturais entregues conforme PDGP, mesmo que não especificados no cardápio (salsa, coentro, cebolinha, hortelã, manjericão, colorau, açafraão, alho, cebola, limão, pimentão, etc.)
- Utilizar o óleo conforme disponibilidade. Seguir as orientações encaminhadas em folder específico.
- 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.
- **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