

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

1ª Semana		Segunda-feira 04/11	Terça-feira 05/11	Quarta-feira 06/11	Quinta-feira 07/11	Sexta-feira 08/11
LANCHE	Horários	Carne moída refogada (Acém, Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino em rodelas	Cuscuz com Leite de coco *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango/Atum em pouch (Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido Repolho roxo ralado	Pão com *Atum, frango em pouch ou outra proteína em estoque Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Goiaba picada	Coxa e sobrecoxa de Frango ou Peito de Frango em pouch ao molho (Extrato de tomate) Macarrão refogado com Cenoura Feijão carioca cozido Pepino com casca em cubos
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1pc de beterraba e 1 pc de couve refrigerada para a próxima segunda-feira.
Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.
As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.
Cardápio sujeito a alterações.

1ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	241,45	41,35	62%	10,36
EF 01	6- 10 anos	265,66	45,06	61%	12,34	17%	4,94	17%	
EF 02	11-15 anos	293,38	49,62	61%	13,80	17%	4,94	15%	
EM	16-18 anos	293,38	49,62	61%	13,80	17%	4,94	15%	
EJA 01	19-30 anos	293,38	49,62	61%	13,80	17%	4,94	15%	
EJA 02	31-60 anos	293,38	49,62	61%	13,80	17%	4,94	15%	

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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

2ª Semana		Segunda-feira 11/11	Terça-feira 12/11	Quarta-feira 13/11	Quinta-feira 14/11	Sexta-feira 15/11
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ou Peito de Frango em pouch refogado Macarrão ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose 1/3 pc) Salada de Couve picada e Beterraba cozida	Canjica (*Leite sem lactose, Açúcar, Canela) Frutas picadas (Mamão 1/2 pc+ Maçã 1/2 pc)	Galinhada com Milho cozido em pouch (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Feijão carioca cozido Cenoura cozida em tiras Repolho verde rasgado	Pão com Carne moída refogada (Acém 1/2 pc) Suco de Melão (Fruta 1/2 pc, Açúcar) Abacaxi	FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)

Observação: Reservar 1pc de beterraba e 1 pc de couve refrigerada para a próxima segunda-feira.

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

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

Cardápio sujeito a alterações.

2ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	272,86	45,84	60%	10,34
EF 01	6- 10 anos	300,32	49,67	60%	12,06	14%	6,54	20%	
EF 02	11-15 anos	328,29	53,81	59%	13,61	15%	7,04	19%	
EM	16-18 anos	328,29	53,81	59%	13,61	15%	7,04	19%	
EJA 01	19-30 anos	328,29	53,81	59%	13,61	15%	7,04	19%	
EJA 02	31-60 anos	328,29	53,81	59%	13,61	15%	7,04	19%	

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

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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

3ª Semana		Segunda-feira 18/11	Terça-feira 19/11	Quarta-feira 20/11	Quinta-feira 21/11	Sexta-feira 22/11
LANCHE	Horários	Macarrão ao molho com Coxa e sobrecoxa de Frango ou Peito de Frango em pouch (Extrato de tomate) Salada de Couve crua picada com Beterraba cozida	Cuscuz com Leite de coco *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) Goiaba picada	FERIADO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA)	Pão com Peito de Frango/Atum em pouch refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pernil Suíno refogado Arroz cozido Feijão carioca cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Purê de Abóbora
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1pc de cenoura e 1 pc de repolho roxo para a próxima segunda-feira.
Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.
As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.
Cardápio sujeito a alterações.

3ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	247,97	41,02	60%	10,10
EF 01	6- 10 anos	275,17	44,83	59%	12,11	16%	6,36	21%	
EF 02	11-15 anos	313,33	50,05	58%	13,97	16%	6,97	20%	
EM	16-18 anos	313,33	50,05	58%	13,97	16%	6,97	20%	
EJA 01	19-30 anos	313,33	50,05	58%	13,97	16%	6,97	20%	
EJA 02	31-60 anos	313,33	50,05	58%	13,97	16%	6,97	20%	

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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

4ª Semana		Segunda-feira 25/11	Terça-feira 26/11	Quarta-feira 27/11	Quinta-feira 28/11	Sexta-feira 29/11
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Arroz com Peito de Frango refogado Creme de Milho (Milho cozido em pouch, Amido, *Leite sem lactose ½ pc)	Canjica (*Leite sem lactose, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc)	Pernil Suíno cozido e desfiado ao molho (Polpa de tomate) Macarrão ao alho e óleo Feijão carioca cozido Batata doce com casca corada Repolho verde picado	Pão com Pernil Suíno ½ pc cozido e desfiado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Peito de Frango refogado (Colorau) Macarrão ao alho e óleo Abóbora cozida Pepino com casca picado
		Salada de Cenoura cozida em tiras com Repolho roxo picado				

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

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

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

Cardápio sujeito a alterações.

4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	246,83	41,71	61%	10,22
EF 01	6- 10 anos	270,39	45,34	60%	11,89	16%	5,36	18%	
EF 02	11-15 anos	297,53	49,85	60%	13,57	16%	5,63	17%	
EM	16-18 anos	297,53	49,85	60%	13,57	16%	5,63	17%	
EJA 01	19-30 anos	297,53	49,85	60%	13,57	16%	5,63	17%	
EJA 02	31-60 anos	297,53	49,85	60%	13,57	16%	5,63	17%	

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

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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

5ª Semana		Segunda-feira 02/12	Terça-feira 03/12	Quarta-feira 04/12	Quinta-feira 05/12	Sexta-feira 06/12
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Peito de Frango refogado (Colorau) Arroz cozido com Couve Cenoura crua ralada	Peito de Frango ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Polenta cozida (Fubá) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Goiaba picada	Pernil Suíno cozido com Batata doce Arroz cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve)	Pão com *Atum, frango em pouch ou outra proteína em estoque Vitamina de Mamão (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar) Abacaxi	Peito de Frango cozido e desfiado ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Macarrão ao alho e óleo Abóbora cozida Salada de Repolho verde picado com Maçã ½ pc

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

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

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

Cardápio sujeito a alterações.

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 (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	246,41	40,08	59%	10,52
EF 01	6- 10 anos	276,38	43,39	57%	12,67	16%	6,15	20%	
EF 02	11-15 anos	305,26	45,73	54%	14,90	18%	7,23	21%	
EM	16-18 anos	305,26	45,73	54%	14,90	18%	7,23	21%	
EJA 01	19-30 anos	305,26	45,73	54%	14,90	18%	7,23	21%	
EJA 02	31-60 anos	305,26	45,73	54%	14,90	18%	7,23	21%	

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

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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

6ª Semana		Segunda-feira 09/12	Terça-feira 10/12	Quarta-feira 11/12	Quinta-feira 12/12	Sexta-feira 13/12
LANCHE	Horários	Peito de Frango ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose 1/3 pc) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino com casca em cubos	Cuscuz *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi 1/2 pc + Melão 1/2 pc)	Galinhada com Milho cozido em pouch (Arroz, Peito de Frango) Abóbora com casca cozida Repolho verde ralado	Pão com Pernil Suíno 1/2 pc cozido e desfiado ao molho (Polpa de tomate) Suco de Melão (Fruta 1/2 pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão 1/2 pc + Abacaxi 1/2 pc)	Pernil Suíno refogado e desfiado (Colorau) Macarrão refogado com Cenoura Feijão carioca cozido Beterraba crua ralada
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

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

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

6ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	252,92	40,97	58%	10,58
EF 01	6- 10 anos	280,29	44,68	57%	12,40	16%	6,10	20%	
EF 02	11-15 anos	311,16	49,24	57%	14,20	16%	6,60	19%	
EM	16-18 anos	311,16	49,24	57%	14,20	16%	6,60	19%	
EJA 01	19-30 anos	311,16	49,24	57%	14,20	16%	6,60	19%	
EJA 02	31-60 anos	311,16	49,24	57%	14,20	16%	6,60	19%	

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

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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

7ª Semana Sugestão de cardápio		Segunda-feira 16/12	Terça-feira 17/12	Quarta-feira 18/12	Quinta-feira 19/12	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 2º semestre letivo; início das férias escolares; 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 perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 02/2024 – SEE/SUAPE/DIAE/GPAE (137868041).
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Carne disponível em estoque Macarrão ao molho (Polpa de tomate, Amido) Hortaliça	Cuscuz *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Carne disponível em estoque com Milho cozido em pouch Arroz cozido Feijão cozido Hortaliça	Canjica (*Leite sem lactose, Açúcar)	

7ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	232,62	37,42	58%	9,15
EF 01	6- 10 anos	255,30	41,38	58%	10,38	15%	5,93	21%	
EF 02	11-15 anos	306,64	52,44	62%	10,92	13%	6,85	20%	
EM	16-18 anos	306,64	52,44	62%	10,92	13%	6,85	20%	
EJA 01	19-30 anos	306,64	52,44	62%	10,92	13%	6,85	20%	
EJA 02	31-60 anos	306,64	52,44	62%	10,92	13%	6,85	20%	

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

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 04/11/2024 a 19/12/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 28/02/2025

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

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 1pc de óleo.
- Utilizar 2 pc de óleo nas refeições salgadas.
- 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 ou Carnes 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 Cacau e Atum em pouch em estoque, deverá inserir no cardápio, evitando o armazenamento prolongado ou vencimento do gênero em estoque.
- 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.
- Cardápios para alunos do Ensino Especial deverão ser adaptados conforme a realidade de cada escola. Os ajustes deverão ser feitos pelo Nutricionista da Regional.
- 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

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913