

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)

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

1ª Semana		Segunda-feira 27/05	Terça-feira 28/05	Quarta-feira 29/05	Quinta-feira 30/05	Sexta-feira 31/05
LANCHE	Horários	Ovos mexidos Macarrão refogado com Açafrão Salada de Repolho roxo cru picado e Cenoura ralada	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Macarronada com Atum pouch (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Couve crua picada e Pepino fatiado	FERIADO (CORPUS CHRISTI)	DIA LETIVO MÓVEL
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1 pc de Beterraba, 1 pc de Repolho verde refrigerado para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Ceilândia: repolho. Sobradinho: pepino.

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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	209,94	36,58	63%	8,14
EF 01	6- 10 anos	234,83	41,99	64%	8,89	14%	3,84	15%	
EF 02	11-15 anos	263,19	48,23	66%	9,60	13%	3,94	13%	
EM	16-18 anos	263,19	48,23	66%	9,60	13%	3,94	13%	
EJA 01	19-30 anos	263,19	48,23	66%	9,60	13%	3,94	13%	
EJA 02	31-60 anos	263,19	48,23	66%	9,60	13%	3,94	13%	

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)

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

2ª Semana		Segunda-feira 03/06	Terça-feira 04/06	Quarta-feira 05/06	Quinta-feira 06/06	Sexta-feira 07/06
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Beterraba refogada Repolho verde cru picado	Polenta com Pernil Suíno desfiado e refogado ½ pc (Fubá, Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Batata doce (Pimentão, Amido) Macarrão ao alho e óleo Salada de Acelga com Tomate picado e Limão	Pão com Pernil Suíno ½ pc refogado Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Limão, talos da Couve, Açúcar) + Tangerina	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão tropeiro (Couve, Farinha de mandioca) Beterraba crua ralada

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora e 1 pc de Pepino refrigerado 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: Ceilândia: tangerina (substituto: melão), cebolinha, coentro, salsa, acelga, pimentão, Hortelã. Taguatinga: tangerina (substituto: melão), cebolinha, coentro, banana prata (substituto: melão). Sobradinho: tangerina (substituto: melão), cebolinha, coentro, salsa, pepino, acelga, hortelã, limão, pimentão e tomate. Brazlândia, Núcleo Bandeirante e Plano Piloto: tangerina (substituto: melão). Guará: tangerina (substituto: melão), hortelã.

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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	247,66	43,46	63%	9,84
EF 01	6- 10 anos	288,23	48,29	60%	12,35	15%	5,05	16%	
EF 02	11-15 anos	324,21	52,14	58%	14,69	16%	6,07	17%	
EM	16-18 anos	324,21	52,14	58%	14,69	16%	6,07	17%	
EJA 01	19-30 anos	324,21	52,14	58%	14,69	16%	6,07	17%	
EJA 02	31-60 anos	324,21	52,14	58%	14,69	16%	6,07	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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)

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

3ª Semana		Segunda-feira 10/06	Terça-feira 11/06	Quarta-feira 12/06	Quinta-feira 13/06	Sexta-feira 14/06
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora Macarrão refogado com Açafrão Pepino com casca fatiado	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi com Limão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Amido, Colorau) Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Alface crua picada temperada com Limão	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) 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, Feijão) Couve refogada

Observação: Reservar 1 pc 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: Ceilândia: tangerina (substituto: melão), cebolinha, coentro, salsa, repolho, alface, brócolis. Taguatinga: tangerina (substituto: abacaxi), cebolinha, coentro, alface, cenoura. Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, alface, brócolis, limão e tomate. Brazlândia, Guará, Núcleo Bandeirante e Plano Piloto: tangerina (substituto: abacaxi).

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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	235,83	38,70	59%	10,43
EF 01	6- 10 anos	264,68	42,36	58%	12,29	17%	5,21	18%	
EF 02	11-15 anos	297,04	46,87	57%	14,13	17%	5,83	18%	
EM	16-18 anos	297,04	46,87	57%	14,13	17%	5,83	18%	
EJA 01	19-30 anos	297,04	46,87	57%	14,13	17%	5,83	18%	
EJA 02	31-60 anos	297,04	46,87	57%	14,13	17%	5,83	18%	

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)

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

4ª Semana		Segunda-feira 17/06	Terça-feira 18/06	Quarta-feira 19/06	Quinta-feira 20/06	Sexta-feira 21/06
LANCHE	Horários	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, Açúcar) + Mamão picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Batata doce (Colorau, Pimentão, Amido) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Salada de Acelga crua picada e Tomate fatiado temperada com Limão	Pão com Pernil Suíno ½ pc refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango, Tomate e Manjeriçã Feijão cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca)
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora 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: Ceilândia: cebolinha, coentro, salsa, pimentão, repolho, acelga, manjeriçã. Taguatinga: banana (substituto: abacaxi), cebolinha, coentro. Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, acelga, tomate, pimentão, limão, manjeriçã.

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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	264,55	47,90	65%	9,74
EF 01	6- 10 anos	303,54	52,67	62%	12,07	14%	4,74	14%	
EF 02	11-15 anos	351,30	59,42	61%	14,51	15%	5,71	15%	
EM	16-18 anos	351,30	59,42	61%	14,51	15%	5,71	15%	
EJA 01	19-30 anos	351,30	59,42	61%	14,51	15%	5,71	15%	
EJA 02	31-60 anos	351,30	59,42	61%	14,51	15%	5,71	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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)

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

5ª Semana		Segunda-feira 24/06	Terça-feira 25/06	Quarta-feira 26/06	Quinta-feira 27/06	Sexta-feira 28/06
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Macarronada com Carne moída (Acém, Extrato de tomate) Abóbora refogada Repolho verde cru picado	Polenta com Pernil Suíno ½ pc ao molho (Fubá, Colorau, Limão) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão, Pimentão) Macarrão ao alho e óleo Salada de Brócolis cozido a vapor com Cenoura cozida	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum pouch (Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido com Colorau Feijão cozido Alface picada

Observação: Reservar 1pc de Repolho verde e 1 pc de Tomate refrigerados 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: Ceilândia: cebolinha, coentro, salsa, alface, pimentão, repolho, brócolis, limão.

Taguatinga: cebolinha, coentro, cenoura. Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, alface, pimentão, brócolis, limão, tomate.

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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	215,75	38,04	63%	10,01
EF 01	6- 10 anos	245,21	41,74	61%	12,22	18%	4,05	15%	
EF 02	11-15 anos	271,50	44,80	59%	14,27	19%	4,65	15%	
EM	16-18 anos	271,50	44,80	59%	14,27	19%	4,65	15%	
EJA 01	19-30 anos	271,50	44,80	59%	14,27	19%	4,65	15%	
EJA 02	31-60 anos	271,50	44,80	59%	14,27	19%	4,65	15%	

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)

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

6ª Semana		Segunda-feira 01/07	Terça-feira 02/07	Quarta-feira 03/07	Quinta-feira 04/07	Sexta-feira 05/07
LANCHE	Horários	Macarronada com Carne moída (Acém, Extrato de tomate) Salada de Repolho verde com Tomate fatiado	Cuscuz com Pernil Suíno ½ pc refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura (Colorau) Macarrão ao alho e óleo Beterraba crua ralada	Pão com Carne moída ½ pc refogada Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozida com Abóbora Macarrão refogado com Açafrão Feijão cozido Repolho verde cru picado
	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.

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, hortelã.

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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	227,67	39,34	62%	9,91
EF 01	6- 10 anos	259,98	43,02	60%	12,22	17%	4,41	15%	
EF 02	11-15 anos	295,79	47,56	58%	14,51	18%	5,19	16%	
EM	16-18 anos	295,79	47,56	58%	14,51	18%	5,19	16%	
EJA 01	19-30 anos	295,79	47,56	58%	14,51	18%	5,19	16%	
EJA 02	31-60 anos	295,79	47,56	58%	14,51	18%	5,19	16%	

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)

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

7ª Semana		Segunda-feira 08/07 Dia letivo móvel	Terça-feira 09/07 Dia letivo móvel	Quarta-feira 10/07 Dia letivo móvel	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 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 (Amido) Macarrão ao molho (Extrato de tomate)	Cuscuz com carne disponível em estoque Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Sopa (Carne disponível em estoque Feijão, Macarrão)	

Observação: Utilizar a fruta 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.

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	173,83	33,72	70%	7,62
EF 01	6- 10 anos	201,53	38,55	69%	9,26	17%	1,62	7%	
EF 02	11-15 anos	157,91	31,19	71%	6,63	15%	1,11	6%	
EM	16-18 anos	157,91	31,19	71%	6,63	15%	1,11	6%	
EJA 01	19-30 anos	157,91	31,19	71%	6,63	15%	1,11	6%	
EJA 02	31-60 anos	157,91	31,19	71%	6,63	15%	1,11	6%	

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 27/05/2024 a 10/07/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 19/08/2024

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 Percíveis) as quantidades e as datas de entrega dos alimentos, tendo em vista o cumprimento do cardápio proposto.
- Pc: Per capita
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz. E para frango/carne/ovo/pernil *in natura* como acompanhamento para o cuscuz e 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 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

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913