

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

1ª Semana		Segunda-feira 29/07	Terça-feira 30/07	Quarta-feira 31/07	Quinta-feira 01/08	Sexta-feira 02/08
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Filé de Tilápia cremoso (EF/EM) (Amido, *Leite sem lactose 1/3 pc, Extrato de tomate) ou Omelete de forno (Amido, *Leite sem lactose 1/3 pc) (Pré/EE) Arroz cozido	Canjica (*Leite sem lactose, Açúcar) + Frutas picadas (Banana 1/2 pc + Maçã 1/2 pc)	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Purê de Abóbora Alface em tiras	Pão com Ovos mexidos Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Abacaxi picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Macarrão ao alho e óleo Feijão preto cozido Couve refogada Cenoura crua ralada

Observação: Reservar 1 pc de tomate e 1 pc de brócolis para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: banana, alface, couve, cebolinha, coentro, hortelã e salsa. Recanto das Emas: banana. 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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	251,80	41,09	59%	11,21
EF 01	6-10 anos	281,59	44,87	57%	13,14	17%	6,15	20%	
EF 02	11-15 anos	315,37	48,97	56%	15,12	17%	7,12	20%	
EM	16-18 anos	315,37	48,97	56%	15,12	17%	7,12	20%	
EJA 01	19-30 anos	315,37	48,97	56%	15,12	17%	7,12	20%	
EJA 02	31-60 anos	315,37	48,97	56%	15,12	17%	7,12	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

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

2ª Semana		Segunda-feira 05/08	Terça-feira 06/08	Quarta-feira 07/08	Quinta-feira 08/08	Sexta-feira 09/08
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz com Brócolis (Açafrão) Tomate picado	Coxa e sobrecoxa de Frango de Frango cozida e desfiada ½ pc Polenta (Fubá ½ pc) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Banana	Pernil Suíno cozido e desfiado Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Pepino picados	Pão com *Atum *Leite sem lactose com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum 1 pc (Pré/EE) cozido com Tomate e Cebola (Colorau) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca)

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

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: banana, acelga, couve, cebolinha, coentro, manjerição e salsa. Recanto das Emas: banana prata (substituto: abacaxi) e repolho roxo. 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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	279,83	44,41	57%	12,82
EF 01	6-10 anos	320,93	50,05	56%	15,35	17%	6,78	19%	
EF 02	11-15 anos	357,43	54,72	55%	17,70	18%	7,54	19%	
EM	16-18 anos	357,43	54,72	55%	17,70	18%	7,54	19%	
EJA 01	19-30 anos	357,43	54,72	55%	17,70	18%	7,54	19%	
EJA 02	31-60 anos	357,43	54,72	55%	17,70	18%	7,54	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

3ª Semana		Segunda-feira 12/08	Terça-feira 13/08	Quarta-feira 14/08	Quinta-feira 15/08	Sexta-feira 16/08
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Pernil Suíno ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Cenoura cozida a vapor Acelga rasgada	Cuscuz *Leite sem lactose com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Feijão preto cozido Abóbora cozida Alface em tiras	Pão com Ovos mexidos Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Abacaxi picado	Ovos mexidos Macarrão ao molho branco com Brócolis (Amido, *Leite sem lactose ⅓ pc) Batata doce corada

Observação: Reservar 1 pc de repolho roxo e 1 pc de tomate para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: alface. Recanto das Emas: repolho roxo. 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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	257,31	41,95	59%	11,46	16%	5,36	19%
EF 01	6-10 anos	285,41	45,59	58%	13,47	17%	5,87	19%	
EF 02	11-15 anos	317,10	50,15	57%	15,42	18%	6,40	18%	
EM	16-18 anos	317,10	50,15	57%	15,42	18%	6,40	18%	
EJA 01	19-30 anos	317,10	50,15	57%	15,42	18%	6,40	18%	
EJA 02	31-60 anos	317,10	50,15	57%	15,42	18%	6,40	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

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

4ª Semana		Segunda-feira 19/08	Terça-feira 20/08	Quarta-feira 21/08	Quinta-feira 22/08	Sexta-feira 23/08
LANCHE	Horários	Filé de Tilápia cozido (EF/EM) ou Farofa de Ovos (Pré/EE)	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango cozida e desfiada ½ pc (Fubá, Colorau)	Ovos ao molho (Extrato de tomate)	Pão com *Atum	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum 1pc (Pré/EE) com Abóbora
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Arroz cozido Pirão de Peixe (EF/EM) (Farinha de mandioca, Caldo de Peixe) Salada de Repolho roxo e Tomate picados	Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Banana	Macarrão ao alho e óleo Batata doce com casca corada Cenoura crua ralada	*Leite sem lactose com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde em tiras

Observação: Reservar 1 pc de couve, 1 pc de tomate para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: banana, couve, cebolinha, coentro, hortelã e salsa. Recanto das Emas: banana prata (substituto: banana nanica). 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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	247,25	39,11	57%	11,82	17%	5,46	20%
	EF 01	6-10 anos	281,72	43,55	56%	14,03	18%	6,27	20%
	EF 02	11-15 anos	316,61	47,42	54%	16,29	19%	7,34	21%
	EM	16-18 anos	316,61	47,42	54%	16,29	19%	7,34	21%
	EJA 01	19-30 anos	316,61	47,42	54%	16,29	19%	7,34	21%
	EJA 02	31-60 anos	316,61	47,42	54%	16,29	19%	7,34	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

5ª Semana		Segunda-feira 26/08	Terça-feira 27/08	Quarta-feira 28/08	Quinta-feira 29/08	Sexta-feira 30/08
LANCHE	Horários	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão ao molho branco com Couve (Amido, *Leite sem lactose 1/3 pc) Tomate picado em rodelas	Canjica com *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) + Frutas picadas (Banana 1/2 pc + Maçã 1/2 pc)	Baião de três (Arroz, Feijão, Pernil Suíno) Cenoura cozida Acelga picada	Pão com Carne moída ao molho (Acém 1/2 pc, Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Abacaxi 1/2 pc, Açúcar) + Melão fatiado	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Salada de Repolho verde e Tomate picados
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1 pc de abóbora, 1 pc de brócolis, 1 pc de cebola para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: banana, acelga, cebolinha, coentro, manjeriço e salsa. Recanto das Emas: banana. 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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	259,27	41,93	58%	10,93
EF 01	6-10 anos	292,22	45,71	56%	12,97	16%	6,76	21%	
EF 02	11-15 anos	329,17	49,81	54%	15,08	16%	7,94	22%	
EM	16-18 anos	329,17	49,81	54%	15,08	16%	7,94	22%	
EJA 01	19-30 anos	329,17	49,81	54%	15,08	16%	7,94	22%	
EJA 02	31-60 anos	329,17	49,81	54%	15,08	16%	7,94	22%	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

6ª Semana		Segunda-feira 02/09	Terça-feira 03/09	Quarta-feira 04/09	Quinta-feira 05/09	Sexta-feira 06/09
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Bobó de Carne moída (Acém) com Abóbora Arroz cozido com Brócolis Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango cozida e desfiada ½ pc (Fubá, Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Pernil Suíno refogado Macarrão ao Alho e óleo e Açafrão Feijão cozido Salada de Alface e Tomate picados	Pão com * Atum * Leite sem lactose com Cacau em pó (* Leite sem lactose , Cacau em pó, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Abóbora cozida Repolho verde em tiras

Observação: Reservar 1 pc de cenoura, 1pc de brócolis para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: banana, alface, cebolinha, coentro e salsa. Recanto das Emas: banana prata (substituto: abacaxi). 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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	263,42	42,21	58%	12,53	17%	5,36	18%
EF 01	6- 10 anos	304,62	47,83	57%	15,06	18%	6,14	18%	
EF 02	11-15 anos	344,83	53,23	56%	17,53	18%	6,93	18%	
EM	16-18 anos	344,83	53,23	56%	17,53	18%	6,93	18%	
EJA 01	19-30 anos	344,83	53,23	56%	17,53	18%	6,93	18%	
EJA 02	31-60 anos	344,83	53,23	56%	17,53	18%	6,93	18%	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

7ª Semana		Segunda-feira 09/09	Terça-feira 10/09	Quarta-feira 11/09	Quinta-feira 12/09	Sexta-feira 13/09
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Brócolis cozido a vapor	Polenta com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Fubá, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Bobó de Pernil Suíno cozido e desfiado com Abóbora Feijão cozido Couve picada	Pão com Atum ao molho (Atum 1 pc, Colorau ½ pc) *Leite sem lactose com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar) + Melão em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho cremoso (Extrato de tomate, Amido) Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Repolho verde em tiras

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

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

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	276,62	39,22	51%	13,19
EF 01	6-10 anos	322,05	44,49	50%	15,93	18%	8,75	24%	
EF 02	11-15 anos	374,43	50,62	49%	18,85	18%	10,72	26%	
EM	16-18 anos	374,43	50,62	49%	18,85	18%	10,72	26%	
EJA 01	19-30 anos	374,43	50,62	49%	18,85	18%	10,72	26%	
EJA 02	31-60 anos	374,43	50,62	49%	18,85	18%	10,72	26%	

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

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 29/07 a 13/09
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10**

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 ou pão utilizar ½ pc de sal e ½ pc de óleo.
- Amido: Amido de milho
- Atentar-se às entregas das Proteínas. Elas chegarão uma semana antes do consumo. Por esse motivo, o ovo deverá ser armazenado sob refrigeração até o efetivo consumo e as outras carnes deverão ser armazenadas sob congelamento.
- Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e das 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.
- Cardápios para alunos do Ensino Especial deverão ser adaptados conforme a realidade de cada escola. Os ajustes deverão ser feitos pelo Nutricionista da Regional.
- 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