

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- Intolerância à Lactose

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

| 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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | Cuscuz com *Azeite de oliva *Leite sem lactose com Cacau em pó (* Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar) | Frutas picadas (Abacate, Morango e Melão ½ pc) * Leite sem lactose em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar | Pão com Atum ½ pc ao molho (Colorau ½ pc) * Leite sem lactose com Cacau em pó (* Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar) | Cuscuz com *Atum Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Mamão picado | Pão com Atum ½ pc ao molho (Colorau ½ pc) Vitamina de Abacate (* Leite sem lactose, Fruta, Açúcar) |
| | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Pirão de Frango (Farinha de mandioca) | Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Batata doce com casca corada | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Acelga com Tomate picado | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafraão) Feijão cozido Repolho roxo em tiras Pepino com casca em rodela | Filé de Tilápia (EF/EM)ou Coxa e sobrecoxa de Frango(Pré/EE)ao molho de Abóbora e Pimentão Arroz cozido Feijão preto cozido Tomate picado |

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

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 1: Ceilândia: repolho roxo, espinafre, acelga, coentro, salsa e cebolinha. Taguatinga: repolho roxo, coentro e cebolinha. 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 | 668,61 | 90,96 | 49% | 29,04 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 753,95 | 100,36 | 48% | 34,78 | 17% | 23,86 | 28% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 832,07 | 110,25 | 48% | 38,91 | 17% | 26,03 | 28% | |
| EM | 16-18 anos | 832,07 | 110,25 | 48% | 38,91 | 17% | 26,03 | 28% | |

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

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

| 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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | Cuscuz com *Azeite de oliva * Leite sem lactose com Cacau em pó (* Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar) | Canjica (* Leite sem lactose, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Morango) | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz * Leite sem lactose com Cacau em pó (* Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Morango + Melão ½ pc) | Pão com *Atum Vitamina de Abacate (* Leite sem lactose, Fruta, Açúcar) |
| | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura Arroz cozido com Espinafre | Carne moída cozida com Abóbora (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde picado | Feijoada (Pernil Suíno, Feijão preto) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Vagem (Colorau ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Couve-flor ao molho branco (*Leite sem lactose ½ pc, Amido) | Carne moída refogada com Cenoura (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Alface em tiras Banana |

Observação: Reservar 1 pc de batata inglesa, 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: Lote 1: Ceilândia: couve-flor, brócolis, coentro, salsa, vagem e cebolinha. Taguatinga: alface, vagem, coentro, cebolinha, banana (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.

| 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 | 643,24 | 97,04 | 54% | 26,67 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 715,94 | 105,77 | 53% | 31,78 | 16% | 19,25 | 24% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 785,25 | 115,89 | 53% | 35,26 | 16% | 20,72 | 24% | |
| EM | 16-18 anos | 785,25 | 115,89 | 53% | 35,26 | 16% | 20,72 | 24% | |

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

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

| 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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | Cuscuz com *Azeite de oliva * Leite sem lactose com Cacau em pó (* Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar) | Frutas picadas (Abacate, Morango e Mamão ½ pc) * Leite sem lactose em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar | Pão com *Atum * Leite sem lactose com Cacau em pó (* Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar) | Cuscuz com Carne moída refogada (Colorau ½ pc) (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Maçã | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Abacate (* Leite sem lactose, Fruta, Açúcar) |
| | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Purê de Batata inglesa Arroz com Brócolis | Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Batata doce com casca corada Repolho verde picado | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Couve picada | Carne moída cozida com Inhamé (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango assados com Batata inglesa (Pré/EE) Arroz cozido Feijão preto Tomate picado |

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

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 1: Ceilândia: inhame, coentro, salsa, alface e cebolinha. Taguatinga: inhame, coentro e cebolinha. 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 | 623,52 | 91,90 | 53% | 26,95 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 699,52 | 100,74 | 52% | 32,69 | 17% | 19,06 | 25% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 830,01 | 830,01 | 125,64 | 54% | 36,55 | 16% | 20,56 | 22% |
| EM | 16-18 anos | 830,01 | 830,01 | 125,64 | 54% | 36,55 | 16% | 20,56 | 22% |

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

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

| 4ª Semana | | Segunda-feira 19/08 | Terça-feira 20/08 | Quarta-feira 21/08 | Quinta-feira 22/08 | Sexta-feira 23/08 |
|-----------|---|---|--|--|--|---|
| LANCHE | Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | Cuscuz *Leite sem lactose com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar) | Canjica (*Leite sem lactose, Açúcar) Banana | Pão com *Atum Suco de Morango (Fruta, Açúcar) | Cuscuz *Leite sem lactose com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar) Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc) | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Arroz cozido Batata doce assada Beterraba cozida | Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Acelga picada | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Banana (Banana ½ pc, Farinha de mandioca) Salada de Couve e Repolho roxo em tiras | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão preto cozido Creme de Espinafre (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Couve-flor cozida a vapor | Macarrão ao molho com Carne moída (Acém, Extrato de tomate) Feijão cozido Vagem cozida a vapor Salada de Tomate cortado em meia lua com cebola |

Observação: Reservar 1 pc de batata doce 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: Lote 1: Ceilândia: acelga, brócolis, couve-flor, coentro, salsa, espinafre, repolho roxo e cebolinha. Taguatinga: repolho roxo, coentro, cebolinha, banana (substituto: melão). 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 | 622,23 | 97,35 | 56% | 25,93 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 699,41 | 106,09 | 55% | 31,37 | 16% | 16,82 | 22% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 771,69 | 116,20 | 54% | 35,05 | 16% | 18,44 | 22% | |
| EM | 16-18 anos | 771,69 | 116,20 | 54% | 35,05 | 16% | 18,44 | 22% | |

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

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

| 5ª Semana | | Segunda-feira 26/08 | Terça-feira 27/08 | Quarta-feira 28/08 | Quinta-feira 29/08 | Sexta-feira 30/08 |
|-----------|---|--|--|---|--|--|
| LANCHE | Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | Cuscuz *Leite sem lactose com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar) | Frutas picadas (Maçã, Mamão ½ pc, Abacaxi ½ pc) *Leite sem lactose em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar | Pão com Carne moída ao molho refogada (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) *Leite sem lactose com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar) | Cuscuz com *Atum Suco de Abacaxi com Hortelã (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar) Melancia picada | Pão com Carne moída ao molho refogada (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Banana (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido com Brócolis Batata doce com casca assada | Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba cozida Alface picada | Pernil suíno refogado Arroz cozido Feijão preto cozido Abóbora cozida Brócolis cozido a vapor | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Pepino picado | Filé de Tilápia (EF/EM)ou Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame, Tomate e Pimentão (Pré/EE) Arroz cozido Feijão cozido |

Observação: Reservar 1pc de couve-flor e 1 pc de batata doce para a próxima segunda-feira. Não serão entregues

Os itens da Agricultura Familiar serão entregues conforme Contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Ceilândia: alface, brócolis, couve-flor, coentro, salsa, repolho roxo e cebolinha. Taguatinga: alface, inhame, repolho roxo, coentro e cebolinha. 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 | 610,45 | 93,87 | 55% | 28,01 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 691,65 | 103,34 | 54% | 34,12 | 18% | 16,45 | 21% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 762,90 | 113,23 | 53% | 38,09 | 18% | 18,02 | 21% | |
| EM | 16-18 anos | 762,90 | 113,23 | 53% | 38,09 | 18% | 18,02 | 21% | |

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

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

| 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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | Cuscuz *Leite sem lactose com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar) | Canjica com *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) Melão em fatias | Pão com *Atum Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz *Leite sem lactose com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar) Banana | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | ALMOÇO | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Couve-flor ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Batata doce com casca corada | Carne moída refogada (Acém, Colorau ½ pc) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Acelga picada com Cenoura ralada | Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Arroz cozido com Vagem Feijão cozido Salada de Tomate picado com Manjeriçao | Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde e Tomate |

Observação: Reservar 1 pc de inhame, 1 pc de espinafre e 1 pc de maçã para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Ceilândia: acelga, espinafre, vagem coentro, salsa e cebolinha. Taguatinga: vagem, salsa, coentro e cebolinha. 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 | 592,39 | 93,44 | 57% | 25,72 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 665,83 | 102,26 | 55% | 31,12 | 17% | 15,18 | 21% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 734,94 | 112,37 | 55% | 34,68 | 17% | 16,60 | 20% | |
| EM | 16-18 anos | 734,94 | 112,37 | 55% | 34,68 | 17% | 16,60 | 20% | |

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

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

| 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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | Mingau (*Leite sem lactose, Amido, Açúcar) Maçã ^R | Cuscuz *Leite sem lactose com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar) + Abacaxi picado | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) | Frutas picadas (Maçã + Mamão) *Leite sem lactose em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Banana (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | ALMOÇO | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Espinafre (Extrato de tomate) Arroz cozido Inhame assado | Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Cenoura ralada e Tomate picado | Carne moída cozida (Acém) Arroz cozido Feijão preto cozido Chuchu com casca cozido a vapor Beterraba crua ralada | Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Arroz cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida |

Observação: Reservar 1 pc de abóbora e 1 pc de repolho verde para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 1: Ceilândia: chuchu, cebolinha, salsa e coentro. Taguatinga: chuchu, cebolinha, salsa e coentro. 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 (25% a 35% do VET) | |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|----------|--------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | | | | PE | 4-5 anos | 571,81 | 90,10 | 57% | 25,51 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 640,94 | 97,98 | 55% | 31,08 | 17% | 14,50 | 20% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 694,42 | 105,64 | 55% | 34,30 | 18% | 15,38 | 20% | |
| EM | 16-18 anos | 694,42 | 105,64 | 55% | 34,30 | 18% | 15,38 | 20% | |

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR –ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 29/07/2024 a 13/09/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10/2024

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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.
- **Substitutos do Leite de vaca e derivados:**
- Leite integral substituir por *Leite sem lactose- Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.
- Manteiga substituir por *Azeite de Oliva – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.
- Queijo mussarela substituir por *Atum em pouch OU Tofu– Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.
- 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 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.
- **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