

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

1ª Semana		Segunda-feira 29/07	Terça-feira 30/07	Quarta-feira 31/07	Quinta-feira 01/08	Sexta-feira 02/08
R E F E I Ç Ã O	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Pré/EE) ao molho cremoso (Amido, Leite ½ pc, Extrato de tomate) Arroz cozido	Canjica (Leite vegetal , Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Purê de Abóbora Alface em tiras	Pão com Atum em pouch Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Abacaxi	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Macarrão ao alho e óleo Feijão preto cozido Couve refogada Cenoura crua ralada
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Cuscuz Leite vegetal com Cacau em pó (Leite vegetal , Cacau em pó, Açúcar)	Morango	Abacaxi	Maçã	Mamão

Observação: Reservar 1pc de melão e 1 pc de detomatee 1 pc de brócolis 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	348,43	60,03	62%	13,39
EF 01	6- 10 anos	281,59	44,87	57%	13,14	17%	6,15	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

2ª Semana		Segunda-feira 05/08	Terça-feira 06/08	Quarta-feira 07/08	Quinta-feira 08/08	Sexta-feira 09/08
R E F E I Ç Ã O	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Carne moída refogada (Acém) Arroz com Brócolis Tomate picado	Coxa e sobrecoxa de Frango de Frango cozida ½ pc Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Banana	Macarrão com Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate, Manjeriçã) Feijão cozido Salada de Repolho roxo picado e Pepino	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Leite vegetal com Cacau em pó (Leite vegetal, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum cozido (Pré/EE) (Colorau) Arroz cozido Farofa de couve (Farinha de mandioca) Tomate picado
	L A N C H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Melão	Abacaxi	Banana	Morango

Observação: Reservar 1pc de banana, 1 pc de abacaxi 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: Plano Piloto: 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	316,26	54,16	62%	13,27
EF 01	6- 10 anos	320,93	50,05	56%	15,35	17%	6,78	19%	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

3ª Semana		Segunda-feira 12/08	Terça-feira 13/08	Quarta-feira 14/08	Quinta-feira 15/08	Sexta-feira 16/08
R E F E I Ç Ã O	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Arroz cozido Acelga em tiras Cenoura cozida a vapor	Cuscuz Leite vegetal com Cacau em pó (Leite vegetal , Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão preto cozido Abóbora refogada Alface em tiras	Pão com Pernil Suíno cozido e desfiado ½ pc Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Abacaxi picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão ao molho branco com Brócolis (Amido, Leite vegetal ½pc) Batata doce corada
	L A N C H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Banana	Morango	Abacaxi	Mamão

Observação: Reservar 1pc de maçã, 1 pc derepolho roxo e 1 pc de tomate 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	300,95	53,18	64%	12,21
EF 01	6- 10 anos	285,41	45,59	58%	13,47	17%	5,87	19%	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

4ª Semana		Segunda-feira 19/08	Terça-feira 20/08	Quarta-feira 21/08	Quinta-feira 22/08	Sexta-feira 23/08
R E F E I Ç Ã O	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Filé de Tilápia (EF/EM)ou Carne moída cozida(Pré/EE)cozida com Tomate Arroz cozido Repolho roxo picado	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frangocozida e desfiada ½ pc (Fubá, Colorau ½ pc) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Banana	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Batata doce com casca corada Cenoura crua ralada	Pão com Atum em pouch ^R Leite vegetal com Cacau em pó (Leite vegetal , Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) ao molhocom Abóbora (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde em tiras
	L A N C H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Maçã	Abacaxi	Banana	Morango

Observação: Reservar 1pc de abacaxi, 1 pc de couve e 1 pc de tomate 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	307,81	56,39	66%	12,62
EF 01	6- 10 anos	281,72	43,55	56%	14,03	18%	6,27	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

5ª Semana		Segunda-feira 26/08	Terça-feira 27/08	Quarta-feira 28/08	Quinta-feira 29/08	Sexta-feira 30/08
R E F E I Ç Ã O	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho branco com Couve (Amido, Leite vegetal ½pc) Tomate picado	Canjica com Leite caramelizado (Leite vegetal, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc+ Maçã ½ pc)	Pernil Suíno ao molho (Extrato de tomate) Baião de Dois (Arroz, Feijão) Salada de Acelga e Cenoura	Pão com Atum em pouch ^R Suco de Abacaxi (Abacaxi ½ pc, Açúcar) + Melão fatiado	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Salada de Repolho verde e Tomate picados
	L A N C H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Abacaxi	Melancia	Mamão	Maçã

Observação: Reservar 1pc de abacaxi, 1 pc de abóbora e 1 pc de brócolis e 1pc de cebola 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	267,05	51,01	69%	10,24
EF 01	6- 10 anos	292,22	45,71	56%	12,97	16%	6,76	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.

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

6ª Semana		Segunda-feira 02/09	Terça-feira 03/09	Quarta-feira 04/09	Quinta-feira 05/09	Sexta-feira 06/09
R E F E I Ç Ã O	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Carne moída cozida com Abóbora (Acém) 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 ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Filé de Tilápia (EF/EM) cozido com Tomate e Cebola ou Carne moída refogada (Pré/EE) Macarrão ao alho e óleo e Açafrão Alface picado + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Pão com Pernil Suíno ½ pc cozido e desfiado ao molho (Extrato de tomate) Leite vegetal com Cacau em pó (Leite vegetal, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Abóbora cozida Repolho verde em tiras
	L A N C H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Abacaxi	Maçã	Abacaxi	Banana

Observação: Reservar 1pc de banana, 1 pc de cenoura e 1 pc de brócolis 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.

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	296,71	50,63	61%	13,10
EF 01	6- 10 anos	304,62	47,83	57%	15,06	18%	6,14	18%	

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- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

7ª Semana		Segunda-feira 09/09	Terça-feira 10/09	Quarta-feira 11/09	Quinta-feira 12/09	Sexta-feira 13/09
R E F E I Ç Ã O	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido com Brócolis Purê de Cenoura	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango cozida e desfiada ½ pc (Fubá) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Tutu de Feijão com Couve (Farinha de mandioca) Abóbora refogada	Pão com Atum em pouch ao molho (Colorau) Leite vegetal com Cacau em pó (Leite vegetal, 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
	L A N C H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Banana	Banana	Abacaxi	Maçã

Observação: Reservar 1pc de abacaxi, 1 pc de cenoura e 1 pc de tomate 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.

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	334,84	54,74	59%	13,97
EF 01	6- 10 anos	322,05	44,49	50%	15,93	18%	8,75	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.

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)

02 Refeições: Escola Classe – Pré-Escolar, Ensino Fundamental

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 VEGETAL com cálcio – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.**
 - **Manteiga substituir por *Azeite de Oliva – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.**
 - **Atum em pouch 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
- *Leite vegetal: Per capita para molhos é de um terço (1/3).
- **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.