

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: 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 sem lactose ½ pc, Extrato de tomate) Arroz cozido	Canjica (*Leite sem lactose, 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 *Azeite de oliva 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
	L A N C H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Cuscuz Leite com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar)	Morango	Abacaxi	Maçã

Observação: Reservar 1pc de melão e 1 pc de tomate 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.

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- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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, Manjericão) Feijão cozido Salada de Repolho roxo picado e Pepino	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Leite 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 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 ^R	Abacaxi	Banana	Morango

Observação: Reservar 1pc de banana, 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: 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- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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 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, 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 sem lactose ½pc) Batata doce corada
	L A N C H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Banana ^R	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- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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 *Azeite de oliva ^R Leite com Cacau em pó (*Leite sem lactose, 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 ^R	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- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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 sem lactose ½pc) Tomate picado	Canjica com Leite caramelizado (*Leite sem lactose, 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 *Azeite de oliva ^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 ^R	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- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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 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, 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 ^R	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- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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 ao molho (Colorau) Leite 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
	L A N C H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Banana ^R	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- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 29/07 a 13/09

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10

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 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.
 - *Azeite de oliva 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 sem lactose: 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.