

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

	1ª Semana	Segunda-feira 16/09	Terça-feira 17/09	Quarta-feira 18/09	Quinta-feira 19/09	Sexta-feira 20/09
R E F E I Ç Ã O	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Carne moída cozida (Acém) com Cenoura Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Tomate picado	Canjica (*Leite sem lactose, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas (Colorau) Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Tomate em rodelas	Pão com *Atum Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) com Abóbora, Pimentão e Leite de coco Arroz cozido Acelga em tiras
L A N C H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Abacaxi ^R	Maçã	Abacaxi	Banana	Abacaxi

Observação: Reservar 1 pc de melão, 1 pc de cenoura e 1 pc de repolho verde 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: Guará: brócolis (substituto: abóbora), coentro (substituto: cebolinha), manjeriço (substituto: cebolinha), tomate (substituto: cenoura), acelga (substituto: couve), repolho verde (substituto: pepino). Núcleo Bandeirante: tomate (substituto: abóbora), acelga (substituto: couve), brócolis (substituto: couve), coentro e manjeriço. Plano Piloto: acelga (substituto: couve), brócolis (substituto: abóbora), repolho verde (substituto: pepino), tomate (substituto: cenoura), manjeriço (substituto: cebolinha) e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, tomate, pimentão, hortelã, brócolis. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

1ªSemana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	276,70	50,80	66%	10,25	13%	4,77	16%
	EF 01	6-10 anos	306,66	54,64	64%	12,44	15%	5,76	17%

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

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

2ª Semana		Segunda-feira 23/09	Terça-feira 24/09	Quarta-feira 25/09	Quinta-feira 26/09	Sexta-feira 27/09
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 Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango (½ pc) ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Polenta cozida (Caldo de Frango, Fubá) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Carne moída refogada (Acém) Macarrão cozido com Manjeriço (Colorau) Feijão cozido Salada de Repolho verde com Tomate picados	Pão com Pernil Suíno (½ pc) ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas com Cenoura Macarrão ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Alface em tiras
	L A N C H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Melão ^R	Maçã	Banana	Mamão

Observação: Reservar 1 pc de abacaxi, 1 pc de abóbora e 1 pc de brócolis congelado 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: Guará: alface (substituto: abóbora), brócolis (substituto: abóbora), coentro (substituto: cebolinha), tomate (substituto: cenoura). Núcleo Bandeirante: tomate (substituto: abóbora), alface (substituto: pepino), hortelã e manjeriço. Plano Piloto: alface (substituto: couve), brócolis (substituto: abóbora), manjeriço (substituto: cebolinha), hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, pimentão, manjeriço, acelga, brócolis, tomate e alface. 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	302,99	52,99	63%	12,13
EF 01	6-10 anos	340,27	57,48	61%	14,79	16%	6,94	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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

3ª Semana		Segunda-feira 30/09	Terça-feira 01/10	Quarta-feira 02/10	Quinta-feira 03/10	Sexta-feira 04/10
R E F E I Ç Ã O	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Carne moída refogada (Acém, Colorau) Macarrão com Brócolis Abóbora refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (½ pc) Polenta (Caldo de Frango, Fubá) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Carne moída cozida com Milho em pouch (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo picado com Tomate em rodelas	Pão com * Atum Vitamina de Banana (* Leite sem lactose , Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Abóbora cozida Couve refogada
	L A N C H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Abacaxi ^R	Melancia	Mamão	Melão

Observação: Reservar 1 pc de abacaxi, 1 pc de repolho verde, 1 pc de cenoura 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: Guará: coentro (substituto: cebolinha), manjeriço (substituto: cebolinha), tomate (substituto: cenoura), repolho verde (substituto: pepino). Núcleo Bandeirante: tomate (substituto: abóbora), manjeriço. Plano Piloto: coentro, repolho verde (substituto: pepino), tomate (substituto: cenoura), manjeriço (substituto: cebolinha), hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: couve (substituto: abóbora), cebolinha, coentro, salsa, pimentão, hortelã, tomate. 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	289,46	49,35	61%	12,15
EF 01	6-10 anos	326,86	53,51	59%	14,66	16%	6,91	19%	

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

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

4ª Semana		Segunda-feira 07/10	Terça-feira 08/10	Quarta-feira 09/10	Quinta-feira 10/10	Sexta-feira 11/10
R E F E I Ç Ã O	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Carne moída cozida com Milho em pouch (Acém ½ pc) Macarrão ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ⅓ pc) Salada de Repolho verde em tiras com Cenoura cozida	Canjica (*Leite sem lactose, Leite de coco e Açúcar) Abacaxi picado com canela	Coxa e sobrecoxa cozidas e desfiadas Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Batata doce com casca cozida Couve refogada	Pão com Pernil Suíno (½ pc) refogado com Colorau Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém ½ pc) (Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Pepino em rodelas
	L A N C H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Abacaxi ^R	Melão	Banana	Abacaxi

Observação: Reservar 1 pc de beterraba e 1 pc de repolho verde para a próxima quarta-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: manjerição (substituto: cebolinha), repolho verde (substituto: pepino). Núcleo Bandeirante: manjerição. Plano Piloto: manjerição e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, pimentão, hortelã, chuchu, pepino, tomate. 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	286,93	52,85	66%	10,59
EF 01	6-10 anos	306,11	56,45	66%	12,72	15%	5,00	15%	

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

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

5ª Semana		Segunda-feira 14/10	Terça-feira 15/10	Quarta-feira 16/10	Quinta-feira 17/10	Sexta-feira 18/10
R E F E I Ç Ã O	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	RECESSO ESCOLAR	FERIADO (DIA DO PROFESSOR)	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc, Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho em pouch Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Cenoura em rodela cozida a vapor Couve picada
	L A N C H E			Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Cuscuz *Leite sem lactose caramelizado	Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)

Observação: Reservar 1 pc de maçã, 1 pc de abóbora e 1 pc de repolho verde 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: Guará: manjeriço (substituto: cebolinha). Núcleo Bandeirante: manjeriço. 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	327,06	57,63	63%	12,55
EF 01	6-10 anos	364,42	62,86	62%	14,82	15%	6,43	16%	

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

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

6ª Semana		Segunda-feira 21/10	Terça-feira 22/10	Quarta-feira 23/10	Quinta-feira 24/10	Sexta-feira 25/10
R E F E I Ç Ã O	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Carne moída refogada ^R (Acém) Macarrão cozido com Colorau Abóbora cozida Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas ^R (½ pc) Polenta cozida (Caldo de Frango, Fubá) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Banana ½ pc)	Pernil Suíno refogado ^R Macarrão ao molho com e Manjericão (Polpa de tomate) Batata doce corada Pepino em rodelas	Pão com Carne moída refogada (Acém 1 pc) Vitamina de Banana (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Tutu de Feijão (Feijão cozido, Farinha de mandioca) Repolho verde ralado
	L A N C H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Maçã ^R	Melão	Banana	Mamão

Observação: Reservar 1 pc de abacaxi, 1 pc abóbora e 1 pc de couve (congelada) 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: Guará: manjericão (substituto: cebolinha). Núcleo Bandeirante: manjericão. Plano Piloto: manjericão e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, pimentão, hortelã, pepino, tomate e manjericão. 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	311,85	56,19	65%	11,72
EF 01	6-10 anos	348,57	60,79	63%	14,42	15%	6,34	16%	

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

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

7ª Semana		Segunda-feira 28/10	Terça-feira 29/10	Quarta-feira 30/10	Quinta-feira 31/10	Sexta-feira 01/11
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 com Couve (Extrato de tomate, Amido) Abóbora refogada	Canjica (*Leite sem lactose, Açúcar, Canela) Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia ^R (EF/EM) ou Coxa e sobrecosta de Frango (Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas Picadas (Maçã ½ pc + Melão ½)	Coxa e sobrecosta de Frango cozidas com Creme de Milho (Amido, *Leite sem lactose ½ pc, Milho em pouch) Macarrão cozido com Cenoura e Salsa picada Repolho verde rasgado
	L A N C H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Abacaxi ^R	Maçã	Abacaxi	Mamão

Observação: Reservar 1 pc de mamão, 1 pc pepino e 1 pc beterraba 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: Núcleo Bandeirante: manjerição. Plano Piloto: manjerição e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, manjerição, pepino. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

7ªSemana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	276,46	50,58	66%	10,56	14%	4,75	15%
	EF 01	6-10 anos	302,89	54,18	64%	12,40	15%	5,21	15%

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 16/09/2024 a 01/11/2024

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 02/12/2024

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

OBSERVAÇÕES GERAIS

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Perecíveis) as quantidades e as datas de entrega dos alimentos, tendo em vista o cumprimento do cardápio proposto.
- Pc: Per capita
- **Amido:** Amido de milho
- 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 1 pc de óleo.**
- **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.**
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes (bovina, frango ou peixe) ou Ovos de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- 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.
- 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.
- **Cardápios para alunos do Ensino Especial deverão ser adaptados conforme a realidade de cada escola. Os ajustes deverão ser feitos pelo Nutricionista da Regional.**
- 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

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913