

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

02 Refeições: Escola Classe (Plano Piloto) – Pré-escolar, Ensino Fundamental

	1ª Semana	Segunda-feira 04/11	Terça-feira 05/11	Quarta-feira 06/11	Quinta-feira 07/11	Sexta-feira 08/11
R E F E I Ç Ã O	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Carne moída refogada (Acém, Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino em rodelas	Cuscuz com Leite de coco *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) (Abacaxi ½ pc + Goiaba)	Bobó de Filé de Tilápia (EF) ou Carne moída refogada (Acém) (Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido Repolho roxo ralado	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Goiaba 2 pc	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Macarrão refogado com Cenoura Feijão carioca cozido Pepino com casca em cubos
L A N Ç H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Mamão ^R	Maçã	Abacaxi	Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Banana

Observação: Reservar 1 pc de mamão, 1pc de beterraba e 1 pc de couve refrigerada 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.

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)		(25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	298,11	55,86	67%	11,22	14%	4,57	14%
	EF 01	6-10 anos	322,32	59,58	67%	13,20	15%	5,11	14%

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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

02 Refeições: Escola Classe (Plano Piloto) – Pré-escolar, Ensino Fundamental

2ª Semana		Segunda-feira 11/11	Terça-feira 12/11	Quarta-feira 13/11	Quinta-feira 14/11	Sexta-feira 15/11
R E F E I Ç Ã O	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Filé de Tilápia assado (EF) ou Carne moída refogada (Acém) (Pré/EE) Arroz cozido com Couve Creme de Milho (Milho cozido em pouch, Amido, *Leite sem lactose 1/3 pc) Beterraba crua ralada	Canjica (*Leite sem lactose, Açúcar, Canela) Frutas picadas (Mamão 1/2 pc + Maçã 1/2 pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Macarrão refogado com Cenoura Feijão carioca cozido Repolho verde ralado	Pão com Carne moída ao molho (Acém 1/2 pc, Polpa de tomate) Suco de Melão (Fruta 1/2 pc, Açúcar) Abacaxi	FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)
	L A N C H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Mamão ^R	Abacaxi	Maçã	

Observação: Reservar 1 pc de abacaxi, 1pc de beterraba e 1 pc de couve refrigerada 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.

2ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	322,97	59,25	66%	11,04	12%	5,99	17%
	EF 01	6-10 anos	351,49	63,08	65%	12,74	13%	6,60	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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

02 Refeições: Escola Classe (Plano Piloto) – Pré-escolar, Ensino Fundamental

3ª Semana		Segunda-feira 18/11	Terça-feira 19/11	Quarta-feira 20/11	Quinta-feira 21/11	Sexta-feira 22/11
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) Macarrão ao alho e óleo Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Beterraba cozida	Cuscuz com Leite de coco *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) Frutas picadas (Melão ½ pc + Goiaba)	FERIADO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA)	Pão com *Atum, frango em pouch ou outra proteína em estoque Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Bobó de Carne moída com Abóbora cozida (Acém) Arroz cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve)
	L A N C H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Abacaxi ^R		Maçã	Abacaxi

Observação: Reservar 1 pc abacaxi, 1 pc de cenoura e 1 pc de repolho roxo 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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	303,07	55,08	65%	10,95	13%	5,62	17%
	EF 01	6-10 anos	330,27	58,88	64%	12,96	14%	6,54	18%

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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

02 Refeições: Escola Classe (Plano Piloto) – Pré-escolar, Ensino Fundamental

4ª Semana		Segunda-feira 25/11	Terça-feira 26/11	Quarta-feira 27/11	Quinta-feira 28/11	Sexta-feira 29/11
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 Creme de Milho (Milho cozido em pouch, Amido, *Leite sem lactose 1/3 pc) Salada de Cenoura cozida em tiras com Repolho roxo picado	Canjica (*Leite sem lactose, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi 1/2 pc + Melão 1/2 pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Feijão carioca cozido Batata doce com casca corada Repolho verde picado	Pão com Carne moída ao molho (Acém 1/2 pc, Polpa de tomate) Suco de Melão (Fruta 1/2 pc, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi 1/2 pc + Maçã 1/2 pc)	Filé de Tilápia (EF) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) ao molho (Polpa de tomate) Macarrão ao alho e óleo Abóbora cozida Pepino com casca em cubos
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Abacaxi ^R	Melancia	Abacaxi	Mamão	Banana

Observação: Reservar 1 pc de melão, 1 pc de couve refrigerada e 1 pc de cenoura 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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	289,47	52,80	66%	11,07	14%	5,05	16%
	EF 01	6-10 anos	313,36	56,32	65%	12,70	15%	5,42	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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

02 Refeições: Escola Classe (Plano Piloto) – Pré-escolar, Ensino Fundamental

5ª Semana		Segunda-feira 02/12	Terça-feira 03/12	Quarta-feira 04/12	Quinta-feira 05/12	Sexta-feira 06/12
R E F E I Ç Ã O	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Carne moída refogada (Acém, Colorau) Arroz cozido com Couve Cenoura crua ralada	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate ½ pc) Polenta cozida (Fubá) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Goiaba picada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Arroz cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve)	Pão com *Atum, frango em pouch ou outra proteína em estoque Vitamina de Mamão (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar) Goiaba 2 pc	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate ½ pc) Macarrão ao alho e óleo Abóbora cozida Salada de Repolho verde picado com Maçã ½ pc
	L A N C H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Melão ^R	Abacaxi	Maçã	Mamão

Observação: Reservar 1 pc de abacaxi, 1 pc de beterraba e 1 pc de pepino 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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	296,04	52,72	64%	11,62	14%	5,38	16%
	EF 01	6-10 anos	325,41	55,93	62%	13,46	15%	6,30	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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

02 Refeições: Escola Classe (Plano Piloto) – Pré-escolar, Ensino Fundamental

6ª Semana		Segunda-feira 09/12	Terça-feira 10/12	Quarta-feira 11/12	Quinta-feira 12/12	Sexta-feira 13/12
R E F E I Ç Ã O	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Carne moída refogada (Acém, Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino com casca em cubos	Cuscuz *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc)	Galinhada com Milho cozido em pouch (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Abóbora com casca cozida Repolho verde ralado	Pão com Pernil Suíno ½ pc ao molho (Polpa de tomate) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Macarrão refogado com Cenoura Feijão carioca cozido Beterraba crua ralada
	L A N C H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Abacaxi ^R	Banana	Mamão	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.

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 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	301,91	53,79	64%	11,44
EF 01	6-10 anos	329,60	57,39	63%	13,22	14%	6,18	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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

02 Refeições: Escola Classe (Plano Piloto) – Pré-escolar, Ensino Fundamental

7ª Semana		Segunda-feira 16/12	Terça-feira 17/12	Quarta-feira 18/12	Quinta-feira 19/12	
R E F E I Ç Ã O	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Carne disponível em estoque Macarrão ao molho (Polpa de tomate, Amido) Hortaliça	Cuscuz *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Carne disponível em estoque com Milho cozido em pouch Arroz cozido Feijão cozido Hortaliça	Canjica (*Leite sem lactose, Açúcar)	Com o intuito de adequar os estoques das Unidades Escolares, a fim de evitar o acúmulo de gêneros alimentícios, assim como possíveis perdas em virtude do término do 2º semestre letivo; início das férias escolares; ocorrência das provas de final de bimestre, bem como diminuição significativa da frequência dos estudantes. Ante o exposto, solicitamos às Unidades Escolares junto ao Quadro Técnico de Nutricionistas lotado nas Regionais de Ensino, que adaptem os cardápios nesse período conforme disponibilidade de gêneros em estoque. Importante salientar que, caso a Unidade Escolar identifique a necessidade de complementação da alimentação escolar, nesse período, deverão entrar em contato com os Nutricionistas da UNIAE para a solicitação de pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 02/2024 – SEE/SUAPE/DIAE/GPAE (137868041).
	L A N C H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Fruta	Fruta	Fruta	

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

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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	284,47	50,80	64%	10,00	13%	5,79	18%
	EF 01	6-10 anos	307,15	54,76	64%	11,22	13%	6,01	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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 04/11/2024 a 19/12/2024

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 28/02/2025

02 Refeições: Escola Classe (Plano Piloto) – 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
- 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 1pc de óleo.
- Utilizar 2 pc de óleo nas refeições salgadas.
- 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 ou Carnes 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.
- Caso a unidade escolar tenha Cacau e Atum em pouch em estoque, deverá inserir no cardápio, evitando o armazenamento prolongado ou vencimento do gênero em estoque.
- 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.