

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

1ª Semana		Segunda-feira 29/07	Terça-feira 30/07	Quarta-feira 31/07	Quinta-feira 01/08	Sexta-feira 02/08
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com *Azeite de oliva *Leite sem lactose com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate, Morango, 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)
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Pirão de Frango (Farinha de mandioca, Caldo de Frango)	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Batata doce com casca corada	Carne moída ao molho com Polenta (Acém, Extrato de tomate ½ pc) Fubá ½ pc.) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Acelga com Tomate picado	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Salada de Repolho roxo em tiras com Pepino com casca em rodela
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	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 *Atum Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Abacaxi picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Macarrão ao alho e óleo Feijão preto cozido Couve refogada Cenoura crua ralada

Observação: Reservar 1 pc de cenoura, 1 pc de espinafre (Integral), 1 pc de tomate e 1 pc de brócolis (Regular) para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 3: Sobradinho: acelga, alface, brócolis, espinafre, pepino, tomate, cebolinha, coentro, hortelã, salsa e pimentão. 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.

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

2ª Semana		Segunda-feira 05/08	Terça-feira 06/08	Quarta-feira 07/08	Quinta-feira 08/08	Sexta-feira 09/08
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Feijoada (Pernil Suíno, Feijão preto) Arroz cozido com Espinafre Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Carne moída cozida com Abóbora (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde picado	Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Tomate picado	Carne moída refogada com Cenoura (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Alface em tiras Banana	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)

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Carne moída refogada (Acém) Arroz com Brócolis Tomate picado	Coxa e sobrecoxa de Frango de Frango ½ pc cozidas (Açafrão) Polenta (Fubá ½ pc) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Banana	Macarrão com Pernil Suíno ao molho de Manjeriçã (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho roxo picado e Pepino	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) *Leite sem lactose 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 (Pré/EE) ao molho (Colorau) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado
--	---	---	---	---	---

Observação: Reservar 1 pc de batata inglesa, 1 pc de brócolis (Integral), 1 pc de acelga e 1 pc de cenoura (Regular) para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 3: Sobradinho: acelga, alface, brócolis, couve-flor, pepino, tomate, vagem, cebolinha, coentro, hortelã, manjeriçã, salsa e pimentão. 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.

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

3ª Semana		Segunda-feira 12/08	Terça-feira 13/08	Quarta-feira 14/08	Quinta-feira 15/08	Sexta-feira 16/08
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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 (Acém ½ pc, Colorau 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)
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão ½ pc) Purê de Batata inglesa Arroz com Brócolis	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Couve picada	Macarrão com Carne moída ao molho de Manjeriço (Acém, Extrato de tomate) Batata doce com casca assada Repolho verde picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Inhame Arroz cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Carne moída ao molho (Acém, Colorau) Arroz cozido Acelga em tiras Cenoura cozida a vapor	Cuscuz *Leite sem lactose com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão preto cozido Purê de Abóbora Alface em tiras	Pão com Pernil Suíno ½ pc cozido e desfiado Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Abacaxi picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão ao molho branco com Brócolis (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Batata doce corada

Observação: Reservar 1 pc de beterraba, 1 pc de batata doce (Integral), 1 pc de repolho roxo e 1 pc de tomate (Regular) para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 3: Sobradinho: alface, brócolis, tomate, cebolinha, coentro, manjeriço, salsa e pimentão. Sobradinho: abacate (substituto: mamão). 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.

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

4ª Semana		Segunda-feira 19/08	Terça-feira 20/08	Quarta-feira 21/08	Quinta-feira 22/08	Sexta-feira 23/08
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *Leite sem lactose com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar)	Canjica (*Leite sem lactose, Açúcar) + Banana	Pão com Carne moída (Acém ½ pc) 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 *Atum Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão ½ pc) 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	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	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão ½ pc) Feijão preto cozido Creme de Espinafre (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Couve-flor cozida a vapor

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Filé de Tilápia cozido (EF/EM) ou Carne moída refogada (Pré/EE) Arroz cozido Salada de Repolho roxo e Tomate	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc cozidas e desfiadas (Fubá, Colorau) 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 *Leite sem lactose 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) com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde em tiras
--	--	---	--	--	---

Observação: Reservar 1 pc de batata doce, 1 pc de brócolis (Integral), 1 pc de couve e 1 pc de tomate (Regular) para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 3: Sobradinho: acelga, brócolis, couve-flor, espinafre, tomate, vagem, cebolinha, coentro, hortelã, salsa e pimentão Guará: banana prata (substitutos: maçã e mamão). 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.

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

5ª Semana		Segunda-feira 26/08	Terça-feira 27/08	Quarta-feira 28/08	Quinta-feira 29/08	Sexta-feira 30/08
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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 (Acém ½ pc) 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)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido com Brócolis Batata doce com casca assada	Pernil Suíno refogado Arroz cozido Feijão preto cozido Abóbora refogada Brócolis cozido a vapor	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba cozida Alface picada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozida e desfiada 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 (Pré/EE) com Inhame e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Tomate fatiado

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho branco com Couve (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Tomate picado	Canjica com *Leite sem lactose 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 *Atum Suco de Abacaxi (Abacaxi ½ pc, Açúcar) + Melão fatiado	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Salada de Repolho verde e Tomate picado
--	---	---	--	--	---

Observação: Reservar 1 pc de couve-flor, 1 pc de batata doce (Integral) e 1 pc de abóbora, 1 pc de brócolis e 1pc de cebola (Regular) para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 3: Sobradinho: acelga, alface, brócolis, couve-flor, tomate, cebolinha, coentro, hortelã, manjerição, salsa e pimentão. 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.

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

6ª Semana		Segunda-feira 02/09	Terça-feira 03/09	Quarta-feira 04/09	Quinta-feira 05/09	Sexta-feira 06/09
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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 Carne moída refogada (Acém ½ pc) 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 *Atum Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	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 Manjeriçã	Carne moída refogada (Acém, Colorau ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde e Tomate
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Carne moída cozida com Abóbora (Acém) Arroz cozido com Brócolis Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc cozidas e desfiadas (Fubá, Colorau) 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	Pão com Pernil Suíno ½ pc cozido e desfiado ao molho (Extrato de tomate) *Leite sem lactose 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

Observação: Reservar 1 pc de inhame, 1 pc de espinafre, 1 pc de maçã (Integral) e 1 pc de cenoura e 1pc de brócolis (Regular) para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 3: Sobradinho: acelga, alface, brócolis, espinafre, tomate, vagem, cebolinha, coentro, manjeriçã, salsa e pimentão. 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.

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

7ª Semana	Segunda-feira 09/09	Terça-feira 10/09	Quarta-feira 11/09	Quinta-feira 12/09	Sexta-feira 13/09
LANCHE Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Mingau (*Leite sem lactose, Amido, Açúcar) + Maçã ^R	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) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	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) Vitamina de Banana (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.	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	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce cozida com casca Pepino em fatias

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido com Brócolis Purê de Cenoura	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc cozidas e desfiadas (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 1 pc ao molho (Colorau) *Leite sem lactose 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
--	---	--	---	---	---

Observação: Reservar 1 pc de abóbora, 1 pc de repolho verde (Integral) e 1 pc de cenoura e 1 pc de tomate (Regular) para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 3: Sobradinho: pepino, tomate, cebolinha, coentro, hortelã, salsa e pimentão. 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.

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3 REFEIÇÕES

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3 REFEIÇÕES

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	%
1ª Semana	PE	4 – 5 anos	920,42	132,06	52%	40,26	16%	26,95	26%
	EF 01	6- 10 anos	1035,54	145,23	50%	47,92	17%	30,01	26%
	EF 02	11-15 anos	1147,44	159,22	50%	54,03	17%	33,15	26%
	EM	16-18 anos	1147,44	159,22	50%	54,03	17%	33,15	26%
	CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3 REFEIÇÕES								
2ª Semana	PE	4 – 5 anos	921,83	141,17	55%	39,44	15%	23,62	23%
	EF 01	6- 10 anos	1035,62	155,55	54%	47,08	16%	26,02	23%
	EF 02	11-15 anos	1141,43	170,33	54%	52,91	17%	28,25	22%
	EM	16-18 anos	1141,43	170,33	54%	52,91	17%	28,25	22%
	3ª Semana	PE	4 – 5 anos	880,83	133,85	55%	38,41	16%	22,73
EF 01		6- 10 anos	984,93	146,32	53%	46,17	17%	24,93	23%
EF 02		11-15 anos	1147,11	175,78	55%	51,98	16%	26,96	21%
EM		16-18 anos	1147,11	175,78	55%	51,98	16%	26,96	21%
4ª Semana		PE	4 – 5 anos	869,48	136,46	56%	37,75	16%	20,42
	EF 01	6- 10 anos	981,13	149,63	55%	45,40	17%	23,09	21%
	EF 02	11-15 anos	1088,30	163,63	54%	51,34	17%	25,78	21%
	EM	16-18 anos	1088,30	163,63	54%	51,34	17%	25,78	21%

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

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	869,72	135,80	56%	38,93
EF 01	6- 10 anos	983,87	149,05	55%	47,09	17%	23,21	21%	
EF 02	11-15 anos	1092,07	163,04	54%	53,17	18%	25,96	21%	
EM	16-18 anos	1092,07	163,04	54%	53,17	18%	25,96	21%	
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	855,80	135,66	57%	38,25
EF 01	6- 10 anos	970,45	150,09	56%	46,17	17%	21,32	20%	
EF 02	11-15 anos	1079,78	165,60	55%	52,20	17%	23,52	20%	
EM	16-18 anos	1079,78	165,60	55%	52,20	17%	23,52	20%	
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	848,43	129,31	55%	38,70
EF 01	6- 10 anos	962,99	142,47	53%	47,01	18%	23,25	22%	
EF 02	11-15 anos	1062,33	155,53	53%	52,93	18%	25,36	21%	
EM	16-18 anos	1062,33	155,53	53%	52,93	18%	25,36	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

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

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-escolar, 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.
- 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.