

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 *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 Carne moída (Acém, ½ pc) 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) |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Carne moída refogada ao molho (Extrato de tomate, Acém) Polenta (Fubá ½ pc, Caldo da Carne) Arroz cozido | Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Batata doce com casca corada | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Acelga com Tomate picado | Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Repolho roxo em tiras Pepino com casca em rodela | Filé de Tilápia(EF/EM)ou Coxa e sobrecoxa de Frango(Pré/EE)ao molho de Abóbora e Pimentão Arroz cozido Feijão preto cozido Pirão de Peixe(Farinha de mandioca, Caldo do peixe) |
| REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral) | | | | | | |
| Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | Estrogonofe de Carne moída (Acém, Amido, *Leite sem lactose ½, Extrato de tomate) Arroz cozido | Canjica (* Leite sem lactose , Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc) | Filé de Tilápia assado(EF/EM) ou Carne moída(Acém) refogada (Pré/EE) Arroz cozido Purê de Abóbora Alface em tiras | Pão com Carne moída (Acém ½ pc) 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, 2 pc de tomate, brócolis 1 pc para a próxima segunda-feira, Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 4: Paranoá: acelga, espinafre, morango(substituto: abacaxi). Planaltina: acelga, brócolis, espinafre, tomate. 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 *Atum 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 Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Abacate (*Leite sem lactose, Fruta, Açúcar) |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Arroz cozido com Espinafre Cenoura ralada | Carne moída cozida com Abóbora (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde picado | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Feijão preto cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado | Carne moída refogada com Vagem (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Couve-flor ao molho branco (*Leite sem lactose ½, Amido) | Carne moída refogada com Cenoura (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Alface em tiras Banana |
| 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 (Açafrão) Tomate picado | Coxa e sobrecoxa de Frango cozida e desfiada ½ pc Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Carne) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Banana | Macarrão com Carne moída ao Molho (Acém, Extrato de tomate, Manjerição) Feijão cozido Salada de Repolho roxo picado e Pepino | Pão com Queijo mussarala ^R *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 Carne moída cozida (Pré/EE) (Acém, 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 4: Paranoá: acelga, couve-flor, morango (substitutos: banana e abacaxi). Planaltina: alface, brócolis, couve-flor, tomate, vagem, abacate (substituto: mamão). São Sebastião: couve-flor (substituto: berinjela). 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 Carne moída (Acém ½ pc) *Leite sem lactose com Cacau em pó (* Leite sem lactose , Cacau em pó, Açúcar) | Cuscuz com *Atum 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) |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Carne moída cozida (Acém, Açafrão) Purê de Batata inglesa Arroz com Brócolis | Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho com Manjeriçã (Extrato de tomate) Batata doce com casca corada Repolho verde picado | Coxa e sobrecoxa de Frangocozidas Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Couve picada | Carne moída cozida com Inhamé (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada | Filé de Tilápia(EF/EM)ouCoxa sobrecoxa cozidosassados com Batata inglesa(Pré/EE) Arroz cozido Feijão preto Tomate picado |
| 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, Extrato de tomate) 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) | Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) com Abóbora ou Bobó de Carne moída com Abóbora (PRE/EE) Arroz cozido Feijão preto cozido Alface em tiras | Pão com Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Abacaxi picado | Carne moída refogada (Acém) Macarrão com Brócolis ao molho branco (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 4: Paranoá: morango (substituto: abacaxi), abacate (substituto: banana). Planaltina: tomate. 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 com *Azeite de oliva *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) Arroz cozido Batata doce corada Beterraba cozida | Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Acelga picada | Coxa e sobrecoxa de Frangocozidas (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Banana (Banana ½ pc, Farinha de mandioca) Salada de Couve e Repolho roxo em tiras | Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão preto cozido Creme de Espinafre (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Couve-flor cozida a vapor | 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 |

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 Salada de Repolho roxo Tomate | Polenta com Carne moída (Fubá, Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Banana | Carne moída ao molho de (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 4: Paranoá: acelga, couve-flor, espinafre, morango (substituto: banana), vagem. Planaltina: acelga, brócolis, espinafre, couve-flor, tomate, vagem. São Sebastião: couve-flor (substituto: berinjela). 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 (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) *Leite sem lactose com Cacau em pó (* Leite sem lactose , Cacau em pó, Açúcar) | Cuscuz com *Atum Suco de Abacaxi com Hortelã (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Melancia picada | Pão com Carne moída (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Banana (* Leite sem lactose , Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido com Brócolis Batata doce com casca assada | Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Beterraba cozida Alface picada | Carne moídaacebolada (Acém) Arroz cozido Feijão preto cozido Abóbora cozida Brócolis cozido a vapor | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas 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 com Inhame, Tomate e Pimentão (Pré/EE) Arroz cozido Feijão cozido |
| 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 ½pc) Tomate picado | Canjica com *Leite sem lactose caramelizado (* Leite sem lactose , Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc+ Maçã ½ pc) | Filé de Tilápia(EF/EM) ou Carne moída (Pré/EE) ao molho com Manjeriço(Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Acelga e Cenoura | Pão com Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Abacaxi ½ pc, Açúcar) + Melão fatiado | Carne moída refogada (Acém) Baião de dois (Arroz, Feijão) Salada de Repolho verde e Tomate | |

Observação: Reservar 1pc 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 4: Paranoá: couve-flor, morango. Planaltina: alface, brócolis, couve-flor, tomate, inhame. São Sebastião: couve-flor (substituto: berinjela).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 *Atum 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 Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Carne moída ao molho (Acém, Colorau ½ pc) Arroz cozido Couve-flor ao vapor Batata doce com casca corada | Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Salada de Acelga picada com Cenoura ralada | Carne moída cozida com Vagem Arroz cozido Feijão cozido Salada de Tomate picado com Manjeriçã | Carne moída ao molho (Acém, Colorau ½ pc) Baião de dois (Arroz, Feijão) Salada de Repolho verde e Tomate | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) Purê de Batata inglesa Arroz cozido Feijão preto cozido Brócolis cozido 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. | Carne moída cozida com Abóbora (Acém) Arroz cozido com Brócolis Farofa de Cebola (Farinha de mandioca) | Polenta com Carne moída (Acém ½ pc, Fubá, Extrato de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana | Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate ½ pc) Macarrão ao alho e óleo e Açafrão Salada de Alface e Tomate picados + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc) | Pão com *Atum *Leite sem lactose com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar) | Carne moída ao molho (Acém, Colorau) Arroz cozido 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 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 4:Paranoá: acelga, espinafre, morango. Planaltina: acelga, brócolis, espinafre, tomate, vagem. 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 | 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) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) | Frutas picadas (Maçã + Mamão) + *Leite sem lactose em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar | Pão com *Atum Vitamina de Banana (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Carne moída ao molho com Espinafre (Extrato de tomate) Arroz cozido Inhame assado | Carne moída refogada (Acém, Colorau ½ pc) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Cenoura ralada e Tomate picado | Carne moída cozida com Chuchu (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada | Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida | Escondidinho de Carne moída com Batata doce (Acém) Arroz cozido Feijão preto cozido 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 Carne moída (Acém ½ pc, Fubá) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) | Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém) Arroz Cozido Feijão cozido Couve picada | Pão com Atum ao molho (Colorau, Amido) *Leite sem lactose com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar) + Melão em fatias | Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) 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 4: Planaltina: tomate. São Sebastião: chuchu (substituto: batata inglesa). 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

| 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% |
| | 2ª Semana | | | | | | | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | 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 | | | | | | | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | PE | 4 – 5 anos | 880,83 | 133,85 | 55% | 38,41 | 16% | 22,73 | 23% |
| | 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 | | | | | | | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | PE | 4 – 5 anos | 869,48 | 136,46 | 56% | 37,75 | 16% | 20,42 | 21% |
| | 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% |
| | 5ª Semana | | | | | | | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | PE | 4 – 5 anos | 869,72 | 135,80 | 56% | 38,93 | 16% | 20,49 | 21% |

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

| | | | | | | | | | |
|---|------------------------|---------------------|---------------------------|---|-----|--|-----|---------------------------------------|-----|
| | 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 | 16% | 18,98 | 20% |
| | 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 | 16% | 20,63 | 22% |
| | 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: 29/07/2024 a 13/09/2024

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10/2024

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.