

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª 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 16/09	Terça-feira 17/09	Quarta-feira 18/09	Quinta-feira 19/09	Sexta-feira 20/09
LANCHE	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz <b>*Leite sem lactose</b> com Cacau em pó <b>(*Leite sem lactose, Cacau, Açúcar)</b>	Frutas picadas (Mamão+ Maçã) <b>*Leite sem lactose</b> em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão picado	Cuscuz Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana <b>(*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)</b>
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão ao molho branco (Amido, <b>*Leite sem lactose</b> ½ pc) Cenoura cozida Tomate em rodelas	Carne moída refogada (Acém) Macarrão cozido com Colorau e Salsa picada Feijão cozido Couve-flor a vapor Tomate picado	Arroz com Pernil Suíno refogado Feijão preto cozido Beterraba cozida Alface picada	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Coxa e sobrecoxa de Frango ( <b>Pré/EE</b> ) ao molho (Leite de coco) Arroz cozido Feijão cozido Purê de abóbora Brócolis cozido a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Macarrão cozido com Açafrão Feijão cozido Inhame cozido Repolho roxo em tiras
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b>						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Carne moída cozida (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Abóbora refogada Repolho roxo ralado	Canjica <b>(*Leite sem lactose, Canela, Açúcar)</b> 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 <b>*Atum</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Atum ( <b>Pré/EE</b> ) com Abóbora, Pimentão e Leite de coco Arroz cozido Acelga em tiras

Observação: Reservar 1 pc batata doce e 1 pc de pepino (Integral); 1 pc de cenoura e 1 pc de repolho verde (Regular) 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), manjeriço (substituto: cebolinha), tomate (substituto: cenoura), acelga (substituto: couve), repolho verde (substituto: pepino). Núcleo Bandeirante: tomate (substituto: abóbora), acelga (substituto: couve), brócolis (substituto: couve), alface (substituto: pepino), coentro e manjeriço. Plano Piloto: alface (substituto: couve), acelga (substituto: couve), brócolis (substituto: abóbora), repolho verde (substituto: pepino), tomate (substituto: cenoura), manjeriço (substituto: cebolinha) e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: inhame (substituto: batata doce), alface, cebolinha, coentro, salsa, tomate, pimentão, hortelã, brócolis, couve-flor e pepino. 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 – 5ª 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 23/09	Terça-feira 24/09	Quarta-feira 25/09	Quinta-feira 26/09	Sexta-feira 27/09
LANCHE	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz <b>*Leite sem lactose</b> caramelizado <b>(*Leite sem lactose, Açúcar)</b>	Canjica <b>(*Leite sem lactose, Canela, Açúcar)</b> Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Maçã	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana <b>(*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)</b>
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão cozido com Colorau Batata doce corada Pepino com casca em cubos	Carne moída cozida (Acém) Macarrão cozido com Espinafre Feijão cozido Tomate picado	Pernil Suíno refogado com Inhame Macarrão ao molho com Salsa picada (Extrato de tomate) Feijão cozido Acelga picada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Vagem Arroz cozido Polenta cozida (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Feijão cozido Tomate picado com Manjeriço	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Atum ( <b>Pré/EE</b> ) ao molho (Leite de coco, Pimentão) Arroz cozido com Brócolis Feijão preto cozido Batata inglesa corada

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

Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	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 <b>(*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)</b> Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas com Cenoura Macarrão ao molho branco (Amido, <b>*Leite sem lactose</b> ½ pc) Alface em tiras
--	--	---	---	---	---

Observação: Reservar 1 pc de repolho verde e 1 pc de cenoura (Integral); 1 pc de abóbora e 1 pc de brócolis congelado (Regular) 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), espinafre (substituto: couve), acelga (substituto: couve), vagem (substituto: pepino), inhame. Núcleo Bandeirante: tomate (substituto: abóbora), acelga (substituto: couve), alface (substituto: pepino), inhame (substituto: batata doce), espinafre (substituto: pepino), hortelã e manjeriço. Plano Piloto: alface (substituto: couve), acelga (substituto: couve), brócolis (substituto: abóbora), repolho verde (substituto: repolho roxo), manjeriço (substituto: cebolinha), hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: inhame (substituto: batata doce), cebolinha, coentro, salsa, pimentão, manjeriço, acelga, brócolis, vagem, tomate e alface. 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 – 5ª 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 30/09	Terça-feira 01/10	Quarta-feira 02/10	Quinta-feira 03/10	Sexta-feira 04/10
LANCHE	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz <b>*Leite sem lactose</b> caramelizado <b>(*Leite sem lactose, Açúcar)</b>	Canjica <b>(*Leite sem lactose, Leite de coco, Canela, Açúcar)</b> Frutas picadas (Mamão ½ pc +Melão ½ pc)	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi com talos de Couve (Fruta ½ pc, Açúcar) Maçã	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melancia	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana <b>(*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)</b>
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho (Amido, Milho em pouch) Macarrão cozido com Colorau Cenoura cozida a vapor Repolho verde picado	Feijoada (Pernil suíno refogado, Feijão preto cozido) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Salada de Tomate picado com Cebola	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão cozido com Cenoura ralada Feijão cozido Batata doce com casca cozida a vapor	Bobó de Filé de Tilápia <b>(EF/EM)</b> ou Atum <b>(Pré/EE)</b> com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Pepino com casca em fatias	Carne moída cozida (Acém) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado

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

Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	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 rodela	Pão com <b>*Atum</b> Vitamina de Banana <b>(*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)</b> 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
--	---	---	---	--	---

Observação: Reservar 1 pc de couve (congelada) e 1 pc de abóbora (Integral); 1 pc de repolho verde e 1 pc de cenoura (Regular) 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), brócolis (substituto: abóbora), 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 e pepino. 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 – 5ª 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 07/10	Terça-feira 08/10	Quarta-feira 09/10	Quinta-feira 10/10	Sexta-feira 11/10
LANCHE	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc e Banana ½ pc) *Leite sem lactose em pó ½ pc	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão	Pão com Carne moída refogada (Acém 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 Polenta com Couve (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Abóbora refogada	Pernil Suíno refogado Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho verde picado com Cenoura crua ralada	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém ½ pc) (Pré/EE) ao molho (Tomate, Pimentão e Leite de coco) Arroz cozido Feijão preto cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Farofa de couve	Carne moída refogada com Chuchu (Acém ½ pc) Macarrão cozido com Colorau Feijão cozido Beterraba crua ralada
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b>						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Carne moída cozida com Milho em pouch (Acém ½ pc) Macarrão ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ 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 de Frango 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 rodela

Observação: Reservar 1 pc de batata doce e 1 pc de pepino (Integral); 1 pc de beterraba e 1pc de repolho verde (Regular) para 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: manjeriço (substituto: cebolinha), repolho verde (substituto: pepino). Núcleo Bandeirante: manjeriço. Plano Piloto: manjeriço 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.

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

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 14/10	Terça-feira 15/10	Quarta-feira 16/10	Quinta-feira 17/10	Sexta-feira 18/10
LANCHE	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	RECESSOESCOLAR	DIA DO PROFESSOR	Cuscuz *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Mingau (*Leite sem lactose, Amido, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	ALMOÇO			Horário: 11:45 e 12:30.	Galinhada com Milho (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc, Milho em pouch) Batata doce assada Pepino em rodela	Pernil Suíno cozido e desfiado Macarrão ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Feijão cozido Beterraba cozida Couve picada
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	RECESSOESCOLAR	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

Observação: Reservar 1 pc de cenoura e 1 pc de chuchu (Integral); 1 pc abóbora e 1pc de repolho verde (Regular) para 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: manjerição (substituto: cebolinha). Núcleo Bandeirante: manjerição. Sobradinho: chuchu. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Juliane 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

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 21/10	Terça-feira 22/10	Quarta-feira 23/10	Quinta-feira 24/10	Sexta-feira 25/10
LANCHE	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz <b>*Leite sem lactose</b> caramelizado <b>(*Leite sem lactose, Açúcar)</b>	Canjica <b>(*Leite sem lactose, Canela, Açúcar)</b> Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com Carne moída refogada (Acém 1 pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Banana ½ pc)	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém 1 pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída refogada (Acém 1 pc) Vitamina de Banana <b>(*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)</b> Melão picado
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> refogadas Macarrão cozido com Colorau Chuchu e Cenoura cozidos a vapor	Feijoada (Pernil Suíno <sup>R</sup> refogado, Feijão preto cozido) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado	Macarrão com Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba cozida Pepino em rodelas	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Chuchu refogado	Carne moída cozida com Batata inglesa (Acém) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Cenoura crua ralada

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

Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Carne moída refogada (Acém) Macarrão cozido com Colorau Abóbora cozida Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas <sup>R</sup> (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 Macarrão ao molho com Manjericão (Polpa de tomate) Batata doce corada Pepino em rodelas	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana <b>(*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)</b> 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
--	--	---	--	---	--

Observação: Reservar 1 pc de cenoura e 1 pc de repolho roxo (Integral); 1 pc abóbora e 1 pc de couve (congelada) (Regular) para 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, chuchu, tomate e manjericão. 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 – 5ª 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 28/10	Terça-feira 29/10	Quarta-feira 30/10	Quinta-feira 31/10	Sexta-feira 01/11
LANCHE	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz <b>*Leite sem lactose</b> caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc, Abacaxi ½ pc) <b>*Leite sem lactose</b> em pó ½ pc	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (*Leite sem lactose, Fruta, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Arroz cozido com Cenoura Creme de Milho (Amido, <b>*Leite sem lactose</b> ½ pc Milho cozido em pouch) Repolho roxo ralado	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce corada Pepino em rodela	Pernil Suíno refogado com Cenoura Macarrão cozido (Colorau) Feijão cozido Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc) Arroz cozido Feijão preto cozido Abóbora refogada Couve picada	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Chuchu cozido a vapor Beterraba ralada

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

Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	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 <sup>R</sup> (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa 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 pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Creme de Milho (Amido, <b>*Leite sem lactose</b> ½ pc, Milho em pouch) Macarrão cozido com Cenoura e Salsa picada Repolho verde rasgado
--	--	---	---	--	---

Observação: Reservar 1 pc de abóbora e 1 pc de repolho verde (Integral); 1 pc pepino e 1 pc beterraba (Regular) 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: manjeriço. Plano Piloto: manjeriço e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, manjeriço, chuchu, pepino. 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 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
<b>1ª Semana</b>	<b>PE</b>	4 – 5 anos	799,11	124,82	56%	33,83	15%	20,16	23%
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	890,09	134,31	54%	41,20	17%	22,86	23%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	994,98	148,19	54%	46,96	17%	24,80	22%
	<b>EM</b>	16-18 anos	994,98	148,19	54%	46,96	17%	24,80	22%
<b>2ª Semana</b>	<b>PE</b>	4 – 5 anos	850,51	135,85	58%	36,07	15%	19,83	21%
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	960,14	148,76	56%	44,16	17%	22,72	21%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1078,76	165,71	55%	50,38	17%	24,58	21%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1078,76	165,71	55%	50,38	17%	24,58	21%
<b>3ª Semana</b>	<b>PE</b>	4 – 5 anos	848,39	134,46	57%	35,69	15%	20,48	22%
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	950,42	145,49	55%	43,57	17%	23,04	22%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1061,83	160,91	55%	49,91	17%	25,09	21%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1061,83	160,91	55%	49,91	17%	25,09	21%
<b>4ª Semana</b>	<b>PE</b>	4 – 5 anos	798,46	129,75	58%	35,17	16%	17,44	20%
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	893,35	140,77	57%	42,97	17%	19,80	20%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	997,59	156,18	56%	48,67	18%	21,13	19%
	<b>EM</b>	16-18 anos	997,59	156,18	56%	48,67	18%	21,13	19%

**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 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4 – 5 anos	778,98	118,32	55%	31,30
EF 01	6- 10 anos	878,52	128,96	53%	38,27	16%	22,64	23%	
EF 02	11-15 anos	1008,34	147,44	53%	45,08	16%	25,38	23%	
EM	16-18 anos	1008,34	147,44	53%	45,08	16%	25,38	23%	
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	852,66	136,56	58%	35,73
EF 01	6- 10 anos	952,85	147,94	56%	43,32	16%	22,15	21%	
EF 02	11-15 anos	1058,53	163,36	56%	49,53	17%	24,01	20%	
EM	16-18 anos	1058,53	163,36	56%	49,53	17%	24,01	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 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4 – 5 anos	792,63	128,46	58%	33,89
EF 01	6- 10 anos	888,93	139,77	57%	41,31	17%	19,67	20%	
EF 02	11-15 anos	990,11	155,33	56%	47,13	17%	21,23	19%	
EM	16-18 anos	990,11	155,33	56%	47,13	17%	21,23	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  
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 16/09/2024 a 01/11/2024  
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 02/12/2024

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 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 1pc 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.