

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª 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 04/11	Terça-feira 05/11	Quarta-feira 06/11	Quinta-feira 07/11	Sexta-feira 08/11
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Canjica (*Leite sem lactose, Açúcar, Canela) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Pão com *Atum, frango em pouch ou outra proteína em estoque (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com *Azeite de oliva Vitamina de Banana (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango em pouch ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango em pouch ou Carne moída (Acém) refogada com Milho cozido em pouch Arroz cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado	Carne moída refogada com Cenoura (Acém, Colorau) Arroz cozido Feijão carioca cozido Purê de Batata inglesa	Peito de Frango em pouch ou Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Macarrão ao alho e óleo com Açafrão Feijão carioca cozido Chuchu e Batata doce cozidos a vapor Goiaba 2pc	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Salada de Cenoura cozida em tiras com Repolho verde picado Banana	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Arroz cozido Feijão carioca cozido Beterraba cozida Couve refogada

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, Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino em rodelas	Cuscuz com Leite de coco *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Goiaba)	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango/Atum em pouch (Pré/EE) com Abóbora cozida Arroz cozido Repolho roxo ralado	Pão com *Atum, frango em pouch ou outra proteína em estoque Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Peito de Frango em pouch ou Carne moída (Acém) ao molho com Cenoura (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Feijão carioca cozido Pepino com casca em cubos
--	---	---	---	---	---

Observação: Reservar 1 pc de abóbora e 1 pc de pepino (Integral); 1pc de beterraba e 1 pc de couve refrigerada (Regular) 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.

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR– 6ª 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 11/11	Terça-feira 12/11	Quarta-feira 13/11	Quinta-feira 14/11	Sexta-feira 15/11
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com *Azeite de oliva *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Frutas picadas com *Leite sem lactose em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc + Banana ½ pc + Goiaba 2pc)	Pão com *Atum, frango em pouch ou outra proteína em estoque Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de couve, Açúcar)	Cuscuz *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango em pouch ou Carne moída (Acém) refogada Macarrão ao alho e óleo Abóbora cozida Pepino com casca em cubos	Carne moída cozida com Abobrinha (Acém) Arroz cozido Feijão carioca cozido Repolho roxo picado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) ao molho (Pimentão, Leite de coco) Arroz cozido Feijão carioca cozido Couve refogada Beterraba crua ralada	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Pepino em rodelas	

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 com Milho cozido em pouch (Acém, Colorau) Arroz cozido com Couve Beterraba cozida	Canjica (*Leite sem lactose, Açúcar, Canela) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Peito de Frango em pouch ou Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Feijão carioca cozido Cenoura cozida picada em tiras Repolho verde ralado	Pão com Peito de Frango/Atum em pouch ½ pc (Polpa de tomate) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Abacaxi	FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)
--	--	---	---	---	---

Observação: Reservar 1 pc de abóbora e 1 pc de chuchu (Integral); 1pc de beterraba e 1 pc de couve refrigerada (Regular) 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.

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª 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 18/11	Terça-feira 19/11	Quarta-feira 20/11	Quinta-feira 21/11	Sexta-feira 22/11
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Canjica (*Leite sem lactose, Açúcar, Canela) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	FERIADO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA)	Cuscuz Vitamina de Maçã (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango/Atum em pouch ½ pc refogado (Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) Arroz cozido Abóbora e Chuchu com casca cozidos a vapor		Escondidinho de Peito de Frango/Atum pouch ou Carne moída (Acém) com Batata doce cozida Arroz cozido Feijão carioca cozido Couve refogada Goiaba 2pc	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango/Atum (Pré/EE) ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Salada de Repolho roxo ralado com Milho cozido em pouch
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.		Peito de Frango ou Carne moída (acém) ao molho (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 + Goiaba)	FERIADO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA)	Pão com Peito de Frango/Atum em pouch refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango/Atum em pouch (Pré/EE) com Abóbora cozida Arroz cozido Feijão carioca cozido Couve refogada

Observação: Reservar 1 pc de beterraba e 1 pc de chuchu (Integral); 1pc de cenoura e 1 pc de repolho roxo (Regular) 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.

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª 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 25/11	Terça-feira 26/11	Quarta-feira 27/11	Quinta-feira 28/11	Sexta-feira 29/11
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Banana picada com *Leite sem lactose em pó ½ pc Melancia	Pão com Peito de Frango/Atum pouch ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Vitamina de Banana (*Leite sem lactose, fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango/Atum pouch ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Chuchu com casca cozido a vapor Beterraba crua ralada	Peito de Frango ou Carne moída (Acém) refogados Arroz cozido Feijão carioca cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado	Peito de Frango ou Carne moída (Acém) cozidos Arroz cozido Feijão carioca cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Pepino em rodelas	Peito de Frango em pouch ao molho (Açafrão) Arroz cozido Feijão carioca cozido Polenta (Caldo de frango, Fubá ½ pc) Chuchu refogado Beterraba crua ralada	Peito de Frango em pouch ou Carne moída (Acém) refogados Arroz cozido Feijão carioca cozido Purê de Batata inglesa Couve refogada

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Peito de Frango/Atum refogado com Milho cozido em pouch Arroz cozido Salada de Cenoura cozida em tiras com Repolho roxo picado	Canjica (*Leite sem lactose, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc)	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Batata doce com casca corada Repolho verde picado	Pão com Peito de Frango ½ pc refogado/Atum (Colorau) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Peito de Frango cozido e desfiado ou Carne moída (Acém) refogada Macarrão ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Abóbora cozida Pepino com casca em cubos
--	--	---	---	---	---

Observação: Reservar 1 pc de beterraba e 1 pc de repolho verde (Integral); 1 pc de couve refrigerada 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.

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– 6ª 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 02/12	Terça-feira 03/12	Quarta-feira 04/12	Quinta-feira 05/12	Sexta-feira 06/12
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com *Azeite de oliva *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Canjica (*Leite sem lactose, Açúcar, Leite de coco) Mamão	Pão com Peito de Frango ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com *Atum, frango em pouch ou outra proteína em estoque Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Maçã (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango refogado com Milho cozido em pouch Arroz cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) Baião de Dois (Arroz e Feijão carioca) Purê de Abóbora Pepino com casca em cubos	Peito de Frango refogado com Cenoura Arroz cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Goiaba 2pc	Peito de Frango cozido e desfiado (Colorau) Macarrão ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Feijão carioca cozido Cenoura cozida em rodela Beterraba crua ralada	Escondidinho de Peito de Frango cozido e desfiado com Batata doce cozida Arroz cozido Feijão carioca cozido Chuchu com casca cozido a vapor Melão

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Peito de Frango refogado (Colorau) Arroz cozido com Couve Cenoura crua ralada	Peito de Frango ½ pc ao molho (Polpa de tomate) Polenta cozida (Fubá) Suco de Melão (Fruta, Açúcar) Goiaba picada	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao alho e óleo Abóbora cozida Repolho verde picado com Maçã ½ pc	Pão com *Atum, frango em pouch ou outra proteína em estoque Vitamina de Mamão (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar) Abacaxi	Peito de Frango refogado Arroz cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Batata doce corada
--	--	---	---	---	---

Observação: Reservar 1 pc de abóbora e 1 pc de repolho verde (Integral); 1 pc de beterraba e 1 pc de pepino (Regular) 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.

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR– 6ª 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 09/12	Terça-feira 10/12	Quarta-feira 11/12	Quinta-feira 12/12	Sexta-feira 13/12
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com *Azeite de oliva *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Frutas picadas com *Leite sem lactose em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc + Banana ½ pc + Mamão)	Pão com Peito de Frango ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com *Atum, frango em pouch ou outra proteína em estoque Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango refogado Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Abóbora cozida Repolho verde ralado	Arroz com Peito de Frango e Cenoura Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Couve refogada	Escondidinho de Carne moída com Batata doce cozida (Acém) Arroz cozido Feijão carioca cozido Cenoura crua ralada	Peito de Frango cozido (Colorau) Arroz cozido Feijão carioca cozido Polenta (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Beterraba crua ralada Pepino em rodelas	Peito de Frango refogado Arroz cozido Feijão carioca cozido Purê de Abóbora com Leite de coco Repolho verde 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 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)	Peito de Frango refogado com Milho cozido em pouch Arroz cozido Abóbora com casca cozida Repolho verde ralado	Pão com Peito de Frango ½ pc refogado (Colorau) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Peito de Frango refogado com Cenoura Macarrão ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Feijão carioca cozido Beterraba crua ralada

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

Juliane 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

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 Cardápio proposto		Segunda-feira 16/12	Terça-feira 17/12	Quarta-feira 18/12	Quinta-feira 19/12	
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Mingau (Amido, *Leite sem lactose , Açúcar, Canela)	Cuscuz *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Cuscuz *Leite sem lactose Caramelizado (*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
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne disponível em estoque Arroz cozido Milho cozido em pouch Hortaliça	Carne disponível em estoque ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Hortaliça	Carne disponível em estoque Arroz cozido Feijão cozido Hortaliça	
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 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)	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).

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3 REFEIÇÕES

1ª 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	893,14	144,64	58%	35,68
EF 01	6- 10 anos	991,44	157,17	57%	43,53	16%	22,48	20%	
EF 02	11-15 anos	1083,34	171,84	57%	48,42	16%	23,40	19%	
EM	16-18 anos	1083,34	171,84	57%	48,42	16%	23,40	19%	
2ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4 – 5 anos	834,80	133,18	57%	33,28
EF 01	6- 10 anos	927,34	145,15	56%	40,22	16%	22,15	21%	
EF 02	11-15 anos	1013,25	158,74	56%	44,55	16%	23,01	20%	
EM	16-18 anos	1013,25	158,74	56%	44,55	16%	23,01	20%	
3ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4 – 5 anos	910,07	140,38	56%	35,16
EF 01	6- 10 anos	1005,16	152,18	55%	42,44	15%	27,23	24%	
EF 02	11-15 anos	1122,75	169,74	54%	48,29	15%	29,30	23%	
EM	16-18 anos	1122,75	169,74	54%	48,29	15%	29,30	23%	
4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4 – 5 anos	822,67	129,65	57%	33,11
EF 01	6- 10 anos	907,52	139,71	55%	40,17	16%	22,18	22%	
EF 02	11-15 anos	999,25	153,39	55%	45,71	16%	23,73	21%	
EM	16-18 anos	999,25	153,39	55%	45,71	16%	23,73	21%	

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	900,40	141,38	57%	34,64
EF 01	6- 10 anos	1003,43	153,01	55%	42,29	15%	25,82	23%	
EF 02	11-15 anos	1103,96	165,74	54%	48,04	16%	28,11	23%	
EM	16-18 anos	1103,96	165,74	54%	48,04	16%	28,11	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 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4 – 5 anos	840,67	131,15	56%	33,61
EF 01	6- 10 anos	936,95	142,79	55%	41,00	16%	23,50	23%	
EF 02	11-15 anos	1028,05	155,70	55%	46,06	16%	25,03	22%	
EM	16-18 anos	1028,05	155,70	55%	46,06	16%	25,03	22%	
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	809,97	123,68	55%	32,69
EF 01	6- 10 anos	895,07	136,71	55%	38,76	16%	22,81	23%	
EF 02	11-15 anos	996,04	155,85	56%	43,14	16%	23,56	21%	
EM	16-18 anos	996,04	155,85	56%	43,14	16%	23,56	21%	

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
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 04/11/2024 a 19/12/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 28/02/2025

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 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.

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913