

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 - INTOLERÂNCIA A 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 27/05	Terça-feira 28/05	Quarta-feira 29/05	Quinta-feira 30/05	Sexta-feira 31/05
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Biscoito sem leite Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Banana	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	FERIADO (CORPUS CHRISTI)	DIA LETIVO MÓVEL
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Macarronada com Atum em pouch (Colorau) Abóbora refogada Pepino fatiado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Couve refogada 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.	Ovos mexidos Macarrão refogado com Açafrão Salada de Repolho roxo cru picado e Cenoura ralada	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Macarronada com Atum pouch (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Couve crua picada e Pepino fatiado	FERIADO (CORPUS CHRISTI)	DIA LETIVO MÓVEL
--	---	--	---	-------------------------------------	-------------------------

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Cenoura (Integral), 1 pc de Beterraba e 1 pc de Repolho verde refrigerado (Regular) para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Ceilândia: cebolinha, coentro, salsa, repolho verde, maracujá (substituto: abacaxi ½ pc). Taguatinga: cebolinha, coentro, banana prata (substituto: melão), cenoura e inhame. Sobradinho: maracujá (substituto: abacaxi ½ pc), cebolinha, coentro, salsa, couve, pepino e tomate. Brazlândia: maracujá (substituto: abacaxi ½ pc).

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA A 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 03/06	Terça-feira 04/06	Quarta-feira 05/06	Quinta-feira 06/06	Sexta-feira 07/06
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Biscoito sem leite Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Banana	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Carne moída ½ pc prefogada (Acém) Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) +Banana	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Macarrão refogado com Colorau Salada de Cenoura cozida	Carne moída refogada (Acém) Macarrão refogado com Espinafre e Açafrão Feijão cozido Tomate fatiado	Macarronada com Pernil Suíno desfiado, Brócolis e Cenoura Feijão cozido Tangerina	Coxa e sobrecoxa de Frangoassadas (Limão) Macarrão ao molho com Manjericão (Extrato de Tomate) Feijão cozido Couve refogada Pepino fatiado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Pimentão, Amido) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Alface picada temperada com Limão

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Beterraba refogada Repolho verde cru picado	Polenta com Pernil Suíno desfiado e refogado ½ pc (Fubá, Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Batata doce (Pimentão, Amido) Macarrão ao alho e óleo Salada de Acelga com Tomate picado e Limão	Pão com Pernil Suíno ½ pc refogado Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Limão, talos da Couve, Açúcar) + Tangerina	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão tropeiro (Couve, Farinha de mandioca) Beterraba crua ralada
--	--	---	---	--	---

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Batata inglesa, 1 pc de Repolho verde refrigerado (Integral), 1pc de Abóbora e 1 pc de Pepino refrigerado (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: Ceilândia: cebolinha, coentro, salsa, maracujá (substituto: abacaxi ½ pc), tangerina (substituto: melão), acelga, alface, repolho, brócolis, pimentão, hortelã, manjericão e espinafre. Taguatinga: cebolinha, coentro, tangerina (substituto: melão-Regular e abacaxi - Integral), banana prata (substituto: melão e abacaxi- Integral; melão- Regular), cenoura e alface. Sobradinho: tangerina (substituto: melão - Regular), cebolinha, coentro, salsa, maracujá (substituto: abacaxi ½ pc-Integral), pepino, acelga, alface, espinafre, hortelã, manjericão, limão, couve, pimentão e tomate. Guará: tangerina (substituto: melão), maracujá (substituto: abacaxi ½ pc), Hortelã. Brazlândia: maracujá (substituto: abacaxi ½ pc). Plano Piloto e Núcleo Bandeirante: tangerina (substituto: melão).

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA A 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 10/06	Terça-feira 11/06	Quarta-feira 12/06	Quinta-feira 13/06	Sexta-feira 14/06
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz Suco de Abacaxi (R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate + Banana) + Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Ovos mexidos Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Limão, talos da Couve, Açúcar)	Cuscuz Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Pão com Ovos mexidos Suco de Morango (Fruta, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Omelete de forno Macarrão refogado com Colorau Batata inglesa corada (Colorau) Repolho verde em tiras	Coxa e sobrecoxa de Frangocozidas Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Couve refogada Tomate fatiado	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango e Espinafre (Açafrão) Feijão cozido Cenoura ralada refogada	Bobó de Filé de Tilápiacom Abóbora (Limão)(EF/EM) ou Bobó deCoxa e sobrecoxa de Frango desossada(Pré/EE) Arroz cozido com Brócolis Feijão cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau, Pimentão, Amido) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Repolho verde em tiras Beterraba cozida

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora Macarrão refogadocom Açafrão Pepino com casca fatiado	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi com Limão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Coxa e sobrecoxa de Frangocozidas (Amido, Colorau) Macarrão ao alho e óleocom Brócolis Alface crua picada temperada com Limão	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maça ½ pc + Mamão ½ pc)	Filé de Tilápia(EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE)ao molho com Cenoura (Extrato de tomate) Baião de dois (Arroz, Feijão) Couve refogada
--	--	--	---	---	--

Observação: Reservar 1 pc de Tangerina, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Acelga refrigerada (Integral), 1pc de Tomate e 1 pc de Repolho verde refrigerado (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: Ceilândia: cebolinha, coentro, salsa, maracujá (substituto: abacaxi ½ pc), tangerina (substituto: melão), pimentão, repolho, acelga, brócolis, espinafre e hortelã. Taguatinga: cebolinha, coentro, cenoura, tangerina (substituto: abacaxi – Regular e melão - Integral). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, acelga, brócolis, hortelã, espinafre, limão, couve, pimentão e tomate. Guará, Plano Piloto e Núcleo Bandeirante: tangerina (substituto: abacaxi-Regular). Brazlândia: tangerina (substituto: abacaxi- Regular).

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA A 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 17/06	Terça-feira 18/06	Quarta-feira 19/06	Quinta-feira 20/06	Sexta-feira 21/06
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz Suco de Tangerina ^(R) (Fruta, Açúcar)	*Biscoito sem leite Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Pão com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Banana	Pão com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Macarrão com Colorau Acelga crua picada	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Amido, Colorau) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido com Abóbora Repolho roxo cru picado	Isclas de Pernil Suíno aceboladas Macarrão refogado com Açafrão Feijão tropeiro (Couve, Farinha de mandioca) Cenoura crua ralada	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango e Manjericão (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Alface picada, Pepino com casca em fatias temperada com Limão Tangerina	Filé de Tilápia ^(EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango ^(Pré/EE) assadas com Batata inglesa Arroz cozido com Brócolis 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.	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Salada de Repolho verde cru picado com Tomate fatiado	Cuscuz com Pernil Suíno ½ pc refogado Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Batata doce (Colorau, Pimentão, Amido) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Salada de Acelga crua picada e Tomate fatiado temperada com Limão	Pão com Pernil Suíno ½ pcrefogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango, Tomate e Manjericão Feijão cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca)
--	--	--	--	--	--

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Couve-flor refrigerada, 1 pc de Beterraba (Integral), 1 pc de Abóbora e 1 pc de Repolho verde refrigerado (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: Ceilândia: tangerina (substituto: melão), cebolinha, coentro, salsa, pimentão, acelga, alface, brócolis, couve-flor, manjericão e repolho. Taguatinga: Banana (substituto: melão e abacaxi - Integral; abacaxi - Regular), tangerina (substituto: melão - Integral), cebolinha, coentro, cenoura, alface e repolho roxo. Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, acelga, couve, pepino, alface, tomate, pimentão, limão, manjericão, brócolis e couve-flor. Guará: couve-flor (substituto: berinjela). Brazlândia: repolho roxo.

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA A 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 24/06	Terça-feira 25/06	Quarta-feira 26/06	Quinta-feira 27/06	Sexta-feira 28/06
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate + Mamão+ Banana ½ pc) + Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com PERNIL Suíno ½ pc desfiado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Limão, talos da Couve, Açúcar) + Maçã	Pão com PERNIL Suíno ½ pc desfiado Suco de Morango (Fruta, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão refogado com Colorau e Couve-flor Beterraba refogada	Sopa (Macarrão, Acém moído, Feijão, Couve, Tomate, Colorau)	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce com casca corada Acelga em tiras	Filé de Tilápia (EF/EM) cozido (Colorau, Pimentão) ou Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas(Pré/EE) (Pimentão, Colorau) Arroz cozido com Brócolis Feijão cozido Cenoura cozida a vapor	Macarronada com Carne moída (Acém, Colorau) Feijão cozido Salada de Repolho verde cru picado com Tomate picado e Limão

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Macarronada com Carne moída (Acém, Extrato de tomate) Abóbora refogada Repolho verde cru picado	Polenta com PERNIL Suíno ½ pc ao molho (Fubá, Colorau, Limão) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão, Pimentão) Macarrão ao alho e óleo Salada de Brócolis cozido a vapor com Cenoura cozida	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia(EF/EM)ou Atum pouch(Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido com Colorau Feijão cozido Alface picada
--	---	--	---	---	---

Observação: Reservar ½ pc de Melão, 1 pc Abóbora, 1 pc de Vagem refrigerada (Integral), 1pc de Repolho verde e 1 pc de Tomate refrigerados (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: Ceilândia: cebolinha, coentro, salsa, acelga, alface, pimentão, repolho, brócolis, limão, hortelã e vagem. Taguatinga: cebolinha, coentro, cenoura e vagem. Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, acelga, alface, pimentão, brócolis, couve, hortelã, limão, tomate, pepino e vagem.

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA A 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 01/07	Terça-feira 02/07	Quarta-feira 03/07	Quinta-feira 04/07	Sexta-feira 05/07
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz Suco de Melão ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Biscoito sem leite Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã	Pão com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Macarrão ao alho e óleo Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) Vagem refogada Abóbora cozida	Sopa (Acém moído, Macarrão, Feijão, Abóbora, Repolho verde)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa Macarrão refogado com Açafrão Feijão cozido Pepino com casca fatiado	Filé de Tilápia assado com Batata doce (EF/EM) ou Carne moída (Acém) refogada e Purê de Batata doce (Pré/EE) Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora	Carne moída refogada com Cenoura ralada (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) 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.	Macarronada com Carne moída (Acém, Extrato de tomate) Salada de Repolho verde com Tomate fatiado	Cuscuz com Pernil Suíno ½ pc refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura (Colorau) Macarrão ao alho e óleo Beterraba crua ralada	Pão com Carne moída ½ pc refogada Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozida com Abóbora Macarrão refogado com Açafrão Feijão cozido Repolho verde cru picado

Observação:

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: Ceilândia: cebolinha, coentro, salsa, repolho, hortelã. Taguatinga: cebolinha, coentro, cenoura. Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, pepino, hortelã.

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA A 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 08/07 Dia letivo móvel	Terça-feira 09/07 Dia letivo móvel	Quarta-feira 10/07 Dia letivo móvel	Quinta-feira 11/07	Sexta-feira 12/07
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cardápio proposto Cuscuz com carne disponível em estoque Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Biscoito sem leite Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com carne disponível em estoque Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	<p>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 1º semestre letivo; início do recesso escolar; 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.</p> <p>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).</p>	
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne disponível em estoque Macarrão ao molho (Extrato de tomate)	Carne disponível em estoque (Amido) Macarrão ao alho e óleo 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 disponível em estoque (Amido) Macarrão ao molho (Extrato de tomate)	Cuscuz com carne disponível em estoque Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Sopa (Carne disponível em estoque Feijão, Macarrão)	Recesso escolar	

Observação: Utilizar as frutas em estoque ou fazer pedido extra na semana anterior.
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

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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
1ª Semana	PE	4 – 5 anos	745,64	124,59	60%	30,41	15%	14,59	18%
	EF 01	6- 10 anos	842,92	139,56	60%	36,18	15%	15,99	17%
	EF 02	11-15 anos	566,77	94,91	60%	24,14	15%	10,26	16%
	EM	16-18 anos	566,77	94,91	60%	24,14	15%	10,26	16%
	2ª Semana								
Composição nutricional (Média semanal)	PE	4 – 5 anos	823,08	141,41	62%	33,03	14%	14,82	16%
	EF 01	6- 10 anos	945,81	155,53	59%	41,57	16%	17,77	17%
	EF 02	11-15 anos	1053,45	169,86	58%	47,78	16%	20,12	17%
	EM	16-18 anos	1053,45	169,86	58%	47,78	16%	20,12	17%
	3ª Semana								
Composição nutricional (Média semanal)	PE	4 – 5 anos	801,44	134,62	60%	31,84	14%	15,64	18%
	EF 01	6- 10 anos	904,25	148,44	59%	38,08	15%	17,63	18%
	EF 02	11-15 anos	1008,52	165,01	59%	42,99	15%	19,28	17%
	EM	16-18 anos	1008,52	165,01	59%	42,99	15%	19,28	17%
	4ª Semana								
Composição nutricional (Média semanal)	PE	4 – 5 anos	847,91	149,48	63%	32,01	14%	13,95	15%
	EF 01	6- 10 anos	974,15	163,57	60%	40,58	15%	17,12	16%
	EF 02	11-15 anos	1097,40	180,82	59%	47,10	15%	19,63	16%
	EM	16-18 anos	1097,40	180,82	59%	47,10	15%	19,63	16%
	5ª Semana								
Composição nutricional (Média semanal)	PE	4 – 5 anos	725,89	125,99	62%	31,74	16%	12,51	16%

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

	EF 01	6- 10 anos	826,15	137,92	60%	40,02	17%	14,50	16%
	EF 02	11-15 anos	912,81	150,40	59%	45,65	18%	15,95	16%
	EM	16-18 anos	912,81	150,40	59%	45,65	18%	15,95	16%
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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4 – 5 anos	777,96	131,84	61%	33,42	15%	13,79	16%
	EF 01	6- 10 anos	896,32	144,85	58%	40,02	16%	16,68	17%
	EF 02	11-15 anos	995,54	157,66	57%	48,52	18%	18,88	17%
	EM	16-18 anos	995,54	157,66	57%	48,52	18%	18,88	17%
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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4 – 5 anos	599,32	112,68	68%	23,54	14%	6,81	10%
	EF 01	6- 10 anos	691,13	127,11	66%	29,50	15%	7,94	10%
	EF 02	11-15 anos	791,84	145,78	66%	33,85	15%	8,89	10%
	EM	16-18 anos	791,84	145,78	66%	33,85	15%	8,89	10%

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 27/05/2024 a 10/07/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 19/08/2024

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
- 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.**
- **EXCEPCIONALMENTE durante o período de 08/07 a 10/07 por ser dia letivo móvel, essa Gerência sugeriu algumas preparações compostas com gêneros alimentícios não perecíveis e perecíveis estocados na unidade escolar. Caso a escola não tenha o gênero em estoque poderá realizar pedido extra de gêneros perecíveis para compor as refeições sugeridas.**
- **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 leite e milho de canjica em estoque, deverá inserir no cardápio, evitando o armazenamento prolongado de milho de canjica no depósito.**
- **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.

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

