

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- Intolerância à Lactose

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

1ª Semana	Segunda-feira 29/07	Terça-feira 30/07	Quarta-feira 31/07	Quinta-feira 01/08	Sexta-feira 02/08
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com * Azeite de oliva * Leite sem lactose com Cacau em pó (* Leite sem lactose , Cacau em pó, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate + Morango) * Leite sem lactose em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Atum ½ pc ao molho (Colorau ½ pc) * Leite sem lactose com Cacau em pó (* Leite sem lactose , Cacau em pó, Açúcar)	Cuscuz com * Atum Suco de Morango (Fruta, Açúcar)	Pão com Atum ½ pc ao molho (Colorau ½ pc) Vitamina de Abacate (* Leite sem lactose , Fruta, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Pirão de Frango (Farinha de mandioca)	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Batata doce com casca corada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Acelga com Tomate picado	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafraão) 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 Tomate picado
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Cuscuz * Leite sem lactose com Cacau em pó (* Leite sem lactose , Cacau em pó, Açúcar)	Abacaxi	Banana	Mamão	Frutas picadas (Banana+ Morango)
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Estrogonofe de Carne moída (Acém, Amido, * Leite sem lactose ½, Extrato de tomate) Arroz cozido	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Alface em tiras + Maça	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Purê de Abóbora	Sopa de Macarrão com Carne moída e Cenoura (Acém, Colorau)	Canja (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas e Couve picada)

Observação: Reservar 1pc de melão, 1 pc de cenoura, 1 pc de espinafre, 1 pc de tomate e 1 pc de brócolis para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 1: Ceilândia: repolho roxo, espinafre, acelga, brócolis, coentro, salsa, alface e cebolinha. Taguatinga: cenoura, repolho roxo, alface, coentro e cebolinha. 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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- Intolerância à Lactose

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

2ª Semana	Segunda-feira 05/08	Terça-feira 06/08	Quarta-feira 07/08	Quinta-feira 08/08	Sexta-feira 09/08
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com * Azeite de oliva * Leite sem lactose com Cacau em pó (* Leite sem lactose , Cacau em pó, Açúcar)	Canjica (* Leite sem lactose , Açúcar) Morango	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz * Leite sem lactose com Cacau em pó (* Leite sem lactose , Cacau em pó, Açúcar) Frutas picadas (Morango +Melão ½ pc)	Pão com * Atum Vitamina de Abacate (* Leite sem lactose , Fruta, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura Arroz cozido com Espinafre	Carne moída cozida com Abóbora (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde picado	Feijoada (Pernil Suíno, Feijão preto) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Vagem (Colorau ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Couve-flor ao molho branco (* Leite sem lactose ½ pc, Amido)	Carne moída refogada com Cenoura (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Alface em tiras
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Melão ^R	Banana	Mamão	Abacaxi	Banana
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém) Arroz com Brócolis Tomate picado	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Pepino picado + Banana	Sopa de Macarrão com Carne moída (Acém, Tomate, Manjeriçom, Colorau)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho(Pré/EE) Arroz cozido Pirão de Peixe ou Frango (Caldo, Farinha de mandioca) Repolho roxo em tiras	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango assadas(Pré/EE) Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada

Observação: Reservar 1pc de maçã, 1 pc de batata inglesa, 1 pc de brócolis, 1 pc de acelga e 1 pcede cenourapara a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 1: Ceilândia: couve-flor, brócolis, coentro, salsa, alface, vagem, acelga, repolho roxo e cebolinha. Taguatinga: cenoura, repolho roxo, alface, vagem, coentro, cebolinha, banana (substituto: abacaxi 2pc).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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

3ª Semana	Segunda-feira 12/08	Terça-feira 13/08	Quarta-feira 14/08	Quinta-feira 15/08	Quinta-feira 16/08
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com * Azeite de oliva * Leite sem lactose com Cacau em pó (* Leite sem lactose , Cacau em pó, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate + Morango) * Leite sem lactose em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com * Atum * Leite sem lactose com Cacau em pó (* Leite sem lactose , Cacau em pó, Açúcar)	Cuscuz com Carne moída refogada (Colorau ½ pc) (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Abacate (* Leite sem lactose , Fruta, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Purê de Batata inglesa Arroz com Brócolis	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho com Manjerição (Extrato de tomate) Batata doce com casca corada Repolho verde picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Couve picada	Carne moída cozida com Inhame (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango assados com Batata inglesa (Pré/EE) Arroz cozido Feijão preto Tomate picado
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Maçã ^R	Abacaxi	Frutas picadas (Banana + Morango)	Mamão	Banana
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Arroz cozido Acelga em tiras Cenoura cozida a vapor	Caldo de Feijão com Pernil Suíno desfiado (Feijão preto) Arroz cozido Alface em tiras	Bobó de Carne moída (Acém) com Abóbora Arroz cozido + Maçã	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) assadas com Batata doce (Colorau) Arroz cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão ao molho branco com Brócolis (Amido, * Leite sem lactose ½ pc)

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

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 1: Ceilândia: repolho verde. Brazlândia: repolho roxo. Taguatinga: inhame. 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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- Intolerância à Lactose

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

4ª Semana	Segunda-feira 19/08	Terça-feira 20/08	Quarta-feira 21/08	Quinta-feira 22/08	Sexta-feira 23/08
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz * Leite sem lactose com Cacau em pó (* Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar)	Canjica (* Leite sem lactose, Açúcar) Melão	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) Frutas picadas (Morango + Mamão ½ pc)	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Morango (Fruta, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Arroz cozido Batata doce assada Beterraba cozida	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Acelga picada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Repolho roxo em tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão preto cozido Creme de Espinafre (Amido, * Leite sem lactose 1/3pc) 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
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Melão ^R	Mamão	Banana	Maçã	Banana
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Salada de Repolho roxo e Tomate	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Carne moída ao molho de (Acém, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Batata doce com casca corada	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde em tiras + Banana	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora(EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com abóbora (Pré/EE) Arroz cozido

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

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 1: Ceilândia: acelga, brócolis, couve-flor, coentro, salsa, espinafre, repolho roxo e cebolinha. Taguatinga: cenoura, repolho roxo, coentro, cebolinha, banana (substituto: melão 1pc). 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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- Intolerância à Lactose

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

5ª Semana	Segunda-feira 26/08	Terça-feira 27/08	Quarta-feira 28/08	Quinta-feira 29/08	Sexta-feira 30/08
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz * Leite sem lactose com Cacau em pó (* Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar)	Frutas picadas (Maçã, Mamão ½ pc, Abacaxi ½ pc) * Leite sem lactose em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Carne moída ao molho refogada (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) * Leite sem lactose com Cacau em pó (* Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar)	Cuscuz com *Atum Suco de Abacaxi com Hortelã (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar)	Pão com Carne moída ao molho refogada (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Banana (* Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido com Brócolis Batata doce com casca assada	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba cozida Alface em tiras	Pernil Suíno refogado Arroz cozido Feijão preto cozido Abóbora cozida Brócolis cozido a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc, Caldo de Frango) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Pepino picado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhamé, Tomate e Pimentão (Pré/EE) Arroz cozido Feijão cozido
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Abacaxi ^R	Melão	Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	Melancia	Abacaxi
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne Moída refogada (Acém) Macarrão ao molho branco com Couve (Amido, * Leite sem lactose ½ pc) Tomate picado	Canja (Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiada, Arroz, Cenoura)	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Manjeriçom (Extrato de tomate) Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Acelga rasgada	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) cozidas Arroz cozido Tomate picado em rodela + Banana	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Repolho verde ralado

Observação: Reservar 1pc de abacaxi, 1 pc de couve-flor, 1pc de batata doce, 1 pc de abóbora e 1 pc de brócolis para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Ceilândia: alface, acelga, brócolis, couve-flor, coentro, salsa, repolho roxo e cebolinha. Taguatinga: alface, inhame, cenoura, repolho roxo, coentro e cebolinha. 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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- Intolerância à Lactose

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

6ª Semana	Segunda-feira 02/09	Terça-feira 03/09	Quarta-feira 04/09	Quinta-feira 05/09	Sexta-feira 06/09
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	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) Mamão	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Couve-flor ao molho branco (Amido, * Leite sem lactose ½ pc) Batata doce com casca corada	Carne moída refogada (Acém, Colorau ½ pc) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Acelga picada com Cenoura ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Arroz cozido com Vagem Feijão cozido Salada de Tomate picado com Manjeriçao	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde e Tomate	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum 1 pc (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão preto cozido Purê de Batatas Brócolis cozido a vapor
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Abacaxi ^R	Banana	Maçã	Melão	Banana
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Caldo de Carne moída com Abóbora e Brócolis (Acém) Arroz cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Tutu de feijão (Farinha de mandioca) Alface em tiras	Carne moída refogada com Tomate (Acém) Macarrão ao Alho e óleo e Açafrão	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Purê de Abóbora + Banana	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Repolho verde em tiras

Observação: Reservar 1pc de abacaxi, 1 pc de inhame, 1 pc de espinafre, e 1 pc de cenoura e 1pc de brócolis para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Ceilândia: acelga, brócolis, espinafre, alface, vagem coentro, salsa e cebolinha. Taguatinga: alface, vagem, cenoura, salsa, coentro, cebolinha, banana (substituto: maçã 2pc). 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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

7ª Semana	Segunda-feira 09/09	Terça-feira 10/09	Quarta-feira 11/09	Quinta-feira 12/09	Sexta-feira 13/09
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Mingau (* Leite sem lactose, Amido, Açúcar)	Cuscuz * Leite sem lactose com Cacau em pó (* Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar) + Abacaxi	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 Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Banana (* Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Espinafre (Extrato de tomate) Arroz cozido Inhame assado	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Cenoura ralada e Tomate picado	Carne moída cozida (Acém) Arroz cozido Feijão preto cozido Chuchu com casca cozido a vapor Beterraba crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Arroz cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce cozida com casca Pepino em fatias
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Abacaxi ^R	Maçã	Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	Melão	Abacaxi
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido com Brócolis Purê de Cenoura	Canja (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas, Couve)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Feijão cozido Abóbora refogada	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Beterraba cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho cremoso (Extrato de tomate, Amido) Macarrão ao alho e óleo Repolho verde em tiras

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

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 1: Ceilândia: chuchu, cebolinha, salsa e coentro. Taguatinga: cenoura, chuchu, cebolinha, salsa e coentro. 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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 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	1013,66	142,54	51%
	EF 01	6- 10 anos	1147,46	155,71	49%	55,95	18%	33,53	26%
	EF 02	11-15 anos	1276,67	171,70	48%	63,31	18%	37,00	26%
	EM	16-18 anos	1276,67	171,70	48%	63,31	18%	37,00	26%
2ª Semana	PE	4- 5 anos	915,14	144,17	57%	39,59	16%	20,88	21%
	EF 01	6- 10 anos	1035,50	157,45	55%	48,87	17%	23,64	21%
	EF 02	11-15 anos	1138,29	171,44	54%	54,79	17%	25,81	20%
	EM	16-18 anos	1138,29	171,44	54%	54,79	17%	25,81	20%
3ª Semana	PE	4- 5 anos	951,84	146,80	56%	42,28	16%	23,20	22%
	EF 01	6- 10 anos	1072,39	160,11	54%	52,07	17%	25,89	22%
	EF 02	11-15 anos	1227,44	187,21	55%	58,14	17%	27,96	21%
	EM	16-18 anos	1227,44	187,21	55%	58,14	17%	27,96	21%
4ª Semana	PE	4- 5 anos	900,74	146,36	58%	39,34	16%	18,35	18%
	EF 01	6- 10 anos	1022,60	159,65	56%	48,93	17%	21,14	19%
	EF 02	11-15 anos	1125,81	173,67	56%	54,93	18%	23,30	19%
	EM	16-18 anos	1125,81	173,67	56%	54,93	18%	23,30	19%
5ª Semana	PE	4- 5 anos	910,31	142,43	56%	40,82	16%	20,25	20%
	EF 01	6- 10 anos	1038,85	156,45	54%	50,40	17%	23,34	20%

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

	EF 02	11-15 anos	1035,72	155,31	54%	52,08	18%	22,77	20%
	EM	16-18 anos	1035,72	155,31	54%	52,08	18%	22,77	20%
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	898,18	145,39	58%	39,19	16%	18,27	18%
	EF 01	6- 10 anos	1023,53	158,75	56%	48,75	17%	21,29	19%
	EF 02	11-15 anos	1129,69	172,78	55%	54,88	17%	23,64	19%
	EM	16-18 anos	1129,69	172,78	55%	54,88	17%	23,64	19%
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	832,03	132,47	57%	36,84	16%	17,34	19%
	EF 01	6- 10 anos	948,93	144,89	55%	45,87	17%	20,06	19%
	EF 02	11-15 anos	1037,39	156,47	54%	51,30	18%	21,80	19%
	EM	16-18 anos	1037,39	156,47	54%	51,30	18%	21,80	19%

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

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

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, 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.
- **Substitutos do Leite de vaca e derivados:**
- Leite integral substituir por *Leite sem lactose- Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.
- Manteiga substituir por *Azeite de Oliva – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.
- Queijo mussarela substituir por *Atum em pouch OU Tofu– Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.
- 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 das 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.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913