

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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	<b>*Biscoito sem leite</b> <b>*Leite sem lactose</b> com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate + Morango) + <b>*Leite sem lactose</b> em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Atum em pouch ao molho (Colorau ½ pc) <b>*Leite sem lactose</b> com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar)	Cuscuz com <b>*Atum em pouch</b> Suco de Morango (Fruta, Açúcar)	Pão com Atum em pouch ao molho (Colorau ½ pc) Vitamina de Abacate (*Leite sem lactose, Fruta, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Polenta (Fubá ½ pc) Arroz cozido	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Batata doce com casca corada	Carne moída refogada com Tomate (Acém) Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Acelga ralada	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafraão) Feijão cozido Repolho roxo em tiras Pepino com casca em rodela	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Coxa e sobrecoxa de Frango ( <b>Pré/EE</b> ) ao molho de Abóbora e Pimentão Arroz cozido Feijão preto cozido Tomate picado
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Cuscuz <b>*Leite sem lactose</b> com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar)	Abacaxi	Mamão	Melão	Frutas picadas (Banana + Morango)
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Estrogonofe de Carne moída (Acém, Amido, <b>*Leite sem lactose</b> ½ pc, Extrato de tomate) Arroz cozido	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Purê de Abóbora	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Alface em tiras	Carne moída cozida com Cenoura (Acém) Arroz cozido + Maçã	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Macarrão ao alho e óleo Feijão preto cozido Couve refogada

**Observação: Reservar 1 pc de banana, 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 3: Sobradinho: acelga, alface, brócolis, espinafre, pepino, tomate, cebolinha, coentro, hortelã, pimentão e salsa. Ofertar a preparação com \*PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.**

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

**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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	<b>*Biscoito sem leite</b> <b>*Leite sem lactose</b> com Cacau em pó <b>(*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar)</b>	Canjica <b>(*Leite sem lactose, Açúcar)</b> + Morango	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	<b>*Biscoito sem leite</b> <b>*Leite sem lactose</b> com Cacau em pó <b>(*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar)</b> + Frutas picadas (Morango +Melão ½ pc,)	Pão com <b>*Atum em pouch</b> Vitamina de Abacate <b>(*Leite sem lactose, Fruta, Açúcar)</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Feijoada (Pernil Suíno, Feijão preto) Arroz cozido com Espinafre Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Carne moída cozida com Abóbora (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde picado	Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Tomate picado	Carne moída refogada com Cenoura (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Alface em tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Vagem (Colorau ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Couve-flor ao molho branco <b>(*Leite sem lactose ½ pc, Amido)</b>
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Banana <sup>R</sup>	Mamão	Banana	Abacaxi	Banana
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém) Arroz com Brócolis (Açafrão) Tomate picado	Pernil Suíno refogado Feijão preto cozido Arroz cozido Farofa de couve (Farinha de mandioca)	Macarrão com Carne moída ao Molho com Manjeriçao (Acém, Extrato de tomate) Feijão cozido Repolho roxo picado	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Tomate e Cebola( <b>Pré/EE</b> ) Arroz cozido Feijão cozido + Banana	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas ( <b>Pré/EE</b> ) (Colorau) Arroz cozido Pepino picado

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

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 3: Sobradinho: acelga, alface, brócolis, couve-flor, pepino, tomate, vagem, cebolinha, coentro, hortelã, pimentão e salsa. Ofertar a preparação com \*PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

**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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b> <b>*Leite sem lactose</b> com Cacau em pó <b>(*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar)</b>	Frutas picadas (Abacate + Morango) <b>*Leite sem lactose</b> em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com <b>*Atum em pouch</b> <b>*Leite sem lactose</b> com Cacau em pó <b>(*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar)</b>	Cuscuz com Carne moída refogada (Colorau ½ pc) (Acém ½ pc) Suco de Morango (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Abacate <b>(*Leite sem lactose, Fruta, Açúcar)</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Purê de Batata inglesa Arroz com Brócolis	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Couve picada	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Batata doce com casca corada Repolho verde picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Inhame Arroz cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Atum 1 pc assado com Batata inglesa ( <b>Pré/EE</b> ) Arroz cozido Feijão preto Tomate picado
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Maçã <sup>R</sup>	Banana	Abacaxi	Banana	Frutas picadas (Mamão + Abacaxi ½ pc)
<b>JANTAR</b> 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 preto com Pernil Suíno cozido e desfiado Arroz cozido Alface em tiras	Bobó de Carne moída (Acém) com Abóbora Arroz cozido + Maçã	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Coxa e sobrecoxa de Frango ( <b>Pré/EE</b> ) cozidas (Colorau) Arroz cozido Batata doce corada	Pernil Suíno cozido e desfiado Macarrão ao molho branco com Brócolis (Amido, <b>*Leite sem lactose</b> 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 3: Sobradinho: alface, brócolis, tomate, cebolinha, coentro, manjericão, pimentão e salsa. Sobradinho: abacate (substituto: mamão). Ofertar a preparação com \*PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.**

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024**

**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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz <b>*Leite sem lactose</b> com Cacau em pó <b>(*Leite sem lactose, Cacau</b> em pó, Açúcar)	Canjica <b>(*Leite sem lactose, Açúcar)</b> + Banana	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Morango (Fruta, Açúcar)	Cuscuz <b>*Leite sem lactose</b> com Cacau em pó <b>(*Leite sem lactose, Cacau em</b> pó, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com <b>*Atum em pouch</b> Suco de Morango (Fruta, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> 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	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	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão preto cozido Creme de Espinafre (Amido, <b>*Leite sem lactose</b> ½ pc) Couve-flor cozida a vapor
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Melão <sup>R</sup>	Mamão	Banana	Maçã	Melão
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Salada de Repolho roxo e Tomate	Canja (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Cenoura)	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 ( <b>EF/EM</b> ) ou Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora ( <b>Pré/EE</b> ) 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 3: Sobradinho: acelga, brócolis, couve-flor, espinafre, vagem, tomate, cebolinha, coentro, hortelã, pimentão e salsa. Guará: banana prata (substitutos: maçã e mamão). Ofertar a preparação com \*PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

**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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz <b>*Leite sem lactose</b> com Cacau em pó (* <b>Leite sem lactose</b> , Cacau em pó, Açúcar)	Frutas picadas (Maçã, Mamão ½ pc, Abacaxi ½ pc) + <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, Colorau ½ pc) <b>*Leite sem lactose</b> com Cacau em pó (* <b>Leite sem lactose</b> , Cacau em pó, Açúcar)	Cuscuz com <b>*Atum em pouch</b> Suco de Abacaxi com Hortelã (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar)	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Banana (* <b>Leite sem lactose</b> , Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido com Brócolis Batata doce com casca assada	Pernil suíno refogado Arroz cozido Feijão preto cozido Abóbora refogada Brócolis cozido a vapor	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba cozida Alface em tiras	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 ( <b>EF/EM</b> ) ou Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame, Tomate e Pimentão ( <b>Pré/EE</b> ) Arroz cozido Feijão cozido
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Abacaxi <sup>R</sup>	Melão	Frutas picadas (Banana ½ pc, Mamão ½ pc)	Melancia	Abacaxi
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Carne Moída refogada (Acém) Macarrão ao molho branco com Couve (Amido, <b>*Leite sem lactose</b> ½ pc) Tomate picado	Carne moída ao molho com Manjericão (Acém, Extrato de tomate) Arroz cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Pernil Suíno refogado Baião de Dois (Arroz, Feijão) Acelga rasgada	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Coxa e sobrecoxa de Frango ( <b>Pré/EE</b> ) cozidas Arroz cozido Tomate picado em rodelas + 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: Lote 3: Sobradinho: acelga, alface, couve-flor, brócolis, pepino, tomate, cebolinha, coentro, hortelã, manjericão, pimentão e salsa. Ofertar a preparação com \*PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

**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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz <b>*Leite sem lactose</b> com Cacau em pó <b>(*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar)</b>	Canjica com <b>*Leite sem lactose</b> caramelizado <b>(*Leite sem lactose, Açúcar)</b> + Melão em fatias	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz <b>*Leite sem lactose</b> com Cacau em pó <b>(*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar)</b> + Banana	Pão com <b>*Atum em pouch</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Couve-flor ao molho branco (Amido, <b>*Leite sem lactose</b> ½ pc) Batata doce com casca corada	Carne moída refogada (Acém, Colorau ½ pc) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Acelga e Tomate picado	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Arroz cozido com Vagem Feijão cozido Salada de Repolho verde com Cenoura ralada	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Tomate picado com Manjeriçã	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Atum 1 pc( <b>Pré/EE</b> ) ao molho com Batata inglesa (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão preto cozido Brócolis cozido a vapor
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Abacaxi <sup>R</sup>	Banana	Maçã	Mamão	Melão
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída cozida com Abóbora (Acém) Arroz cozido com Brócolis	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 + Banana	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Purê de Abóbora	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: Lote 3: Sobradinho: acelga, alface, brócolis, espinafre, tomate, vagem cebolinha, coentro, manjeriçã, pimentão e salsa. Ofertar a preparação com \*PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

**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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Mingau (*Leite sem lactose, Amido, 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) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz *Leite sem lactose com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar)	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Banana (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> 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
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Abacaxi <sup>R</sup>	Melão	Frutas picadas (Banana ½ pc +Mamão½ pc)	Maçã	Abacaxi
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido com Brócolis Purê de Cenoura	Canja (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Couve)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Feijão cozido Abóbora refogada	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Beterraba cozida + Abacaxi	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 3: Sobradinho: pepino, tomate cebolinha, coentro, hortelã, pimentão e salsa. Ofertar a preparação com \*PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 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	1013,66	142,54	51%	45,87
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 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	915,14	144,17	57%	39,59
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 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	951,84	146,80	56%	42,28
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 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	900,74	146,36	58%	39,34
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 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	910,31	142,43	56%	40,82
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

	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1035,72	155,31	54%	52,08	18%	22,77	20%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1035,72	155,31	54%	52,08	18%	22,77	20%
<b>6ª Semana</b> <b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>	<b>Etapa de Ensino</b>	<b>Faixa Etária</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato</b> <b>(55% a 65% do VET)</b>		<b>Proteína</b> <b>(10% a 15% do VET)</b>		<b>Lipídio</b> <b>(25% a 35% do VET)</b>	
				g	%	g	%	g	%
	<b>PE</b>	4- 5 anos	898,18	145,39	58%	39,19	16%	18,27	18%
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1023,53	158,75	56%	48,75	17%	21,29	19%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1129,69	172,78	55%	54,88	17%	23,64	19%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1129,69	172,78	55%	54,88	17%	23,64	19%
	<b>7ª Semana</b> <b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>	<b>Etapa de Ensino</b>	<b>Faixa Etária</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato</b> <b>(55% a 65% do VET)</b>		<b>Proteína</b> <b>(10% a 15% do VET)</b>		<b>Lipídio</b> <b>(25% a 35% do VET)</b>
g					%	g	%	g	%
<b>PE</b>		4- 5 anos	832,03	132,47	57%	36,84	16%	17,34	19%
<b>EF 01</b>		6- 10 anos	948,93	144,89	55%	45,87	17%	20,06	19%
<b>EF 02</b>		11-15 anos	1037,39	156,47	54%	51,30	18%	21,80	19%
<b>EM</b>		16-18 anos	1037,39	156,47	54%	51,30	18%	21,80	19%
<b>VET:</b> Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE e suas atualizações.									

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 29/07 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
- \*Leite sem lactose: Per capita para molhos é de um terço (1/3).
- **Atentar-se às entregas das Proteínas. Elas chegarão uma semana antes do consumo. Por esse motivo, o ovo deverá ser armazenado sob refrigeração até o efetivo consumo e as outras carnes deverão ser armazenadas sob congelamento.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovos de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.**
- **Quando Frutas e Hortaliças estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior.** Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo, será necessário higienizar, identificar e congelar ou resfriar para a semana seguinte.
- **Cardápios para alunos do Ensino Especial deverão ser adaptados conforme a realidade de cada escola. Os ajustes deverão ser feitos pelo Nutricionista da Regional.**
- **Na impossibilidade de realizar algum tipo de preparação proposta no cardápio, seja por falta de equipamentos e utensílios, ou por qualquer outro impedimento, a alteração no cardápio deverá ser adaptada com os ingredientes disponibilizados para o dia de acordo com a realidade de cada escola.**

Para sugestões de novas preparações que tenham boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar à Gerência Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar, a fim de avaliação e inclusão nos próximos cardápios.