

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

| 1ª Semana                                      | Segunda-feira 16/09   | Terça-feira 17/09   | Quarta-feira 18/09  | Quinta-feira 19/09  | Sexta-feira 20/09   |
|--|---|---|---|---|---|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário:<br>8h e 9h.        | Cuscuz<br><b>*Leite sem lactose</b> com<br>Cacau em pó<br><b>(*Leite sem lactose, Cacau,<br/>Açúcar)</b>  | Frutas picadas<br>(Mamão+ Maçã)<br><b>*Leite sem lactose</b> em pó ½ pc,<br>Cacau em pó ½ pc e Açúcar                   | Pão com Carne moída ao molho<br>(Acém ½ pc, Polpa de tomate ½pc)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b><br>Suco de Abacaxi com Hortelã<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)   | Pão com Carne moída ao molho<br>(Acém ½ pc, Polpa de tomate ½pc)<br>Vitamina de Banana<br><b>(*Leite sem lactose, Fruta ½ pc,<br/>Açúcar)</b> |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário:<br>11:30<br>e 12:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>assadas<br>Macarrão ao molho branco<br>(Amido, <b>*Leite sem lactose</b><br>½ pc)<br>Cenoura cozida<br>Tomate em rodela | Carne moída refogada<br>(Acém, Colorau e Salsa)<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Couve-flor a vapor<br>Tomate picado | Arroz com Pernil Suíno refogado<br>Feijão preto cozido<br>Beterraba cozida<br>Alface picada                 | Filé de Tilápia( <b>EF/EM</b> )ou Coxae<br>sobrecoxa de Frango<br>desfiada( <b>Pré/EE</b> )ao molho<br>(Leite de coco)<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Purê de abóbora<br>Brócolis cozido a vapor | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>refogadas com Açafrão<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Inhame assado<br>Repolho roxo em tiras                |
| <b>LANCHE</b><br>Horário:<br>14h e 14:30.      | Melão <sup>R</sup>  | Abacaxi   | Banana  | Frutas picadas<br>(Abacaxi ½ pc + Banana ½ pc)  | Melão   |
| <b>JANTAR</b><br>Horário:<br>15:30 e<br>16:30. | Sopade Carne moída com<br>Macarrão e Legumes<br>(Macarrão, Acém, Abóbora e<br>Repolho verde)  | Galinhada<br>(Arroz, Coxa e sobrecoxa de<br>Frango)<br>Feijão cozido<br>Tomate em meia lua                              | Coxa e sobrecoxa de Frango ao<br>molho (Açafrão)<br>Arroz cozido com Brócolis<br>Melão                      | Carne moída ao molho<br>(Acém, Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Farofa de Cenoura<br>(Farinha de mandioca)   | Bobó de Filé de<br>Tilápia( <b>EF/EM</b> )ou Atum( <b>Pré/EE</b> )com<br>Abóbora<br>Arroz cozido<br>Acelga em tiras                           |

Observação: Reservar 1 pc banana, 1 pc de batata doce, 1 pc de pepino, 1 pc de repolho verde 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: Lote 1: Brazlândia: acelga e alface americana (substituto: couve), brócolis (substituto: cenoura), couve-flor (substituto: couve), inhame (batata doce), espinafre. Ceilândia: repolho verde (substituto: abóbora), inhame (substituto: batata doce), alface, acelga, brócolis, coentro, salsa, cebolinha, couve-flor e repolho roxo. Taguatinga: cebolinha, coentro, alface, inhame, repolho roxo, cenoura. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

| 2ª Semana                                   | Segunda-feira 23/09   | Terça-feira 24/09   | Quarta-feira 25/09   | Quinta-feira 26/09  | Sexta-feira 27/09  |
|---|---|---|--|---|--|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário:<br>8h e 9h.     | Cuscuz<br><b>*Leite sem lactose</b> com cacau em pó<br><b>(*Leite sem lactose, Cacau, Açúcar)</b>                 | Canjica<br><b>(*Leite sem lactose, Canela, Açúcar)</b><br>Frutas picadas<br>(Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc) | Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc)<br>Suco de Melão<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)<br>Maçã                                | Cuscuz<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)   | Pão com Carne moída cozida (Acém ½ pc)<br>Vitamina de Banana<br><b>(*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)</b>  |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário:<br>11:30 e 12:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Colorau<br>Arroz cozido<br>Batata doce corada<br>Pepino com casca em cubos | Carne moída cozida (Acém)<br>Macarrão ao alho e óleo com Espinafre<br>Feijão cozido<br>Tomate picado    | Pernil Suíno refogado<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Inhame ao molho com Salsa (Extrato de tomate)<br>Acelga picada | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Vagem<br>Arroz cozido<br>Polenta cozida (Caldo de Frango, Fubá ½ pc)<br>Feijão cozido<br>Tomate picado com Manjeriçã | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) ao molho (Leite de coco, Pimentão)<br>Arroz cozido com Brócolis<br>Feijão preto cozido<br>Batata inglesa corada |
| <b>LANCHE</b><br>Horário:<br>14h e 14:30.   | Banana <sup>R</sup>   | Melão   | Abacaxi  | Frutas picadas<br>(Banana ½ pc + Mamão ½ pc)  | Mamão  |
| <b>JANTAR</b><br>Horário:<br>15:30 e 16:30. | Macarrão à bolonhesa (Macarrão, Carne moída, Polpa de tomate)<br>Repolho verde ralado                             | Canja de Frango com Milho em pouch e Cenoura<br>(Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)                     | Carne moída cozida (Acém)<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Repolho verde em tiras<br>Banana                           | Carne moída refogada (Acém, Colorau)<br>Arroz cozido<br>Brócolis ao molho branco<br>(Amido, <b>*Leite sem lactose</b> ⅓ pc)                                 | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)<br>Alface em tiras com Tomate em rodela e Manjeriçã  |

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1 pc de repolho verde, 1 pc cenoura, 1 pc de abóbora 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: Lote 1: Brazlândia: acelga e alface americana (substituto: couve), brócolis (substituto: cenoura), inhame (substituto: batata doce), espinafre. Ceilândia: repolho verde, inhame (substituto: batata doce), alface, brócolis, coentro, salsa, cebolinha, manjeriçã, espinafre, pimentão e vagem. Taguatinga: espinafre (substituto: couve), cebolinha, coentro, inhame, cenoura 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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

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

| 3ª Semana                                      | Segunda-feira 30/09  | Terça-feira 01/10  | Quarta-feira 02/10   | Quinta-feira 03/10   | Sexta-feira 04/10   |
|--|--|--|--|--|---|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário:<br>8h e 9h.        | Cuscuz com *Azeite de oliva<br>*Leite sem lactose<br>caramelizado<br>(*Leite sem lactose, Açúcar)  | Canjica<br>(*Leite sem lactose, Leite de<br>coco, Canela, Açúcar)<br>Frutas picadas<br>(Mamão ½ pc +Melão ½ pc)  | Pão com Carne moída ao molho<br>(Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc)<br>Suco de Abacaxi com talos de<br>Couve<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)<br>Maçã | Cuscuz com Carne moída<br>refogada<br>(Acém ½ pc)<br>Suco de Abacaxi com Hortelã<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)<br>Melancia                     | Pão com Carne moída ao molho<br>(Acém ½ pc, Polpa de tomate ½<br>pc)<br>Vitamina de Banana<br>(*Leite sem lactose, Fruta ½<br>pc, Açúcar) |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário:<br>11:30 e<br>12:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>cozidas com Milho<br>(Amido, Milho em pouch,<br>Colorau)<br>Arroz cozido<br>Cenoura cozida a vapor<br>Repolho verde picado | Feijoada<br>(Pernil suíno refogado, Feijão<br>preto cozido)<br>Arroz cozido<br>Farofa de Couve<br>(Farinha de mandioca)<br>Salada de Tomate picado com<br>Cebola | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>cozidas<br>Macarrão cozido com Cenoura<br>ralada<br>Feijão cozido<br>Batata doce com casca cozida a<br>vapor | Bobó de Filé de<br>Tilápia(EF/EM) ou Atum em<br>pouch(Pré/EE) com Abóbora<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Pepino com casca em fatias | Carne moída cozida<br>(Acém)<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Beterraba cozida<br>Repolho verdealado                                   |
| <b>LANCHE</b><br>Horário:<br>14h e 14:30.      | Banana <sup>R</sup>  | Abacaxi  | Banana assada com Canela   | Frutas picadas<br>(Banana ½ pc + Mamão ½ pc)   | Melão   |
| <b>JANTAR</b><br>Horário:<br>15:30 e<br>16:30. | Escondidinho de Carne moída<br>com Abóbora<br>(Acém, Colorau)<br>Arroz cozido  | Galinhada com Cenoura<br>(Arroz, Coxa e sobrecoxa de<br>Frango)  | Carne moída ao molho<br>(Acém, Extrato de Tomate, Amido)<br>Arroz cozido<br>Salada de Repolho roxo ralado com<br>Milho em pouch            | Sopa de Macarrão com Feijão e<br>Carne moída<br>(Macarrão, Feijão, Acém,<br>Couve)   | Bobó de Coxa e sobrecoxa de<br>Frango cozidas e desfiadas com<br>Abóbora<br>Arroz cozido  |

**Observação:** Reservar 1 pc de abacaxi, 1 pc de abóbora, 1 pc de couve congelada, 1 pc de tomate e 1 pc de repolho verde 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: Lote 1: Brazlândia: brócolis (substituto: cenoura), tomate. Ceilândia: cebolinha, coentro, pimentão, repolho roxo, hortelã, salsa. Taguatinga: cebolinha, coentro, cenoura, 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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

| 4ª Semana                                      | Segunda-feira 07/10   | Terça-feira 08/10  | Quarta-feira 09/10   | Quinta-feira 10/10   | Sexta-feira 11/10  |
|--|---|--|--|--|--|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário:<br>8h e 9h.        | Cuscuz<br><b>*Leite sem lactose</b><br>caramelizado<br><b>(*Leite sem lactose, Açúcar)</b>                                  | Frutas picadas<br>(Mamão, Maçã ½ pc e Banana ½ pc)<br><b>*Leite sem lactose em pó ½ pc</b>   | Pão com Carne moída refogada<br>(Acém ½ pc)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)   | Cuscuz<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)<br>Melão   | Pão com Carne moída refogada<br>(Acém ½ pc)<br>Vitamina de Banana<br><b>(*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)</b>   |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário:<br>11:30 e<br>12:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas<br>Arroz cozido<br>Polenta com Couve<br>(Caldo de Frango, Fubá ½ pc)<br>Abóbora refogada | Carne moída ao molho<br>(Acém, Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Salada de Repolho verde picado com Cenoura crua ralada | Filé de Tilápia( <b>EF/EM</b> ) ou Atum ( <b>Pré/EE</b> ) ao molho<br>(Tomate, Pimentão e Leite de coco)<br>Arroz cozido<br>Feijão preto cozido<br>Pirão de peixe<br>(Caldo de Peixe, Farinha de mandioca) | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa<br>Macarrão ao alho e óleo com Couve<br>Feijão cozido                            | Carne moída refogada<br>(Acém, Colorau)<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Chuchu refogado<br>Beterraba crua ralada   |
| <b>LANCHE</b><br>Horário:<br>14h e 14:30.      | Abacaxi <sup>R</sup>  | Melão  | Banana   | Banana   | Abacaxi  |
| <b>JANTAR</b><br>Horário:<br>15:30 e<br>16:30. | Carne moída refogada<br>(Acém, Colorau)<br>Arroz cozido<br>Salada de Repolho verde com Tomate                               | Canja<br>(Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Milho em pouch, Couve)  | Macarrão à bolonhesa<br>(Macarrão, Acém moído ½ pc, Polpa de tomate)<br>Batata doce com casca corada   | Pernil Suíno refogado<br>Arroz cozido<br>Tutu de feijão<br>(Farinha de mandioca)<br>Salada de Pepino em rodelas com Hortelã<br>Abacaxi | Filé de Tilápia( <b>EF/EM</b> ) ou Carne moída (Acém ½ pc) ( <b>Pré/EE</b> ) ao molho branco (Amido, <b>*Leite sem lactose</b> ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Abóbora refogada |

Observação: Reservar 1 pc de batata doce, 1 pc de pepino, 1 pc de repolho verde e 1 pc de beterraba para a próxima quarta-feira.

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não serão entregues: Lote 1: Brazlândia: repolho verde. Ceilândia: repolho verde, coentro, salsa, cebolinha e chuchu. Taguatinga: repolho verde (substituto: pepino), cebolinha, coentro, cenoura e chuchu. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

| 5ª Semana                                      | Segunda-feira 14/10    | Terça-feira 15/10       | Quarta-feira 16/10   | Quinta-feira 17/10  | Sexta-feira 18/10   |
|--|------------------------|-------------------------|--|---|---|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário:<br>8h e 9h.        | <b>RECESSO ESCOLAR</b> | <b>DIA DO PROFESSOR</b> | Cuscuz<br>*Leite sem lactose caramelizado<br>(*Leite sem lactose, Açúcar)                                      | Mingau<br>(*Leite sem lactose, Amido,<br>Canela, Açúcar)<br>Frutas picadas<br>(Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)  | Cuscuz com *Azeite de oliva<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)  |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário:<br>11:30 e<br>12:30. |                        |                         | Galinhada com Milho em pouch<br>(Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)<br>Batata doce assada<br>Pepino em rodelas | Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas<br>Macarrão ao molho branco<br>(Amido, *Leite sem lactose ½ pc)<br>Feijão cozido<br>Beterraba cozida<br>Couve picada | Filé de Tilápia ao molho (EF/EM)(Extrato de tomate) ou Carne Moída ao molho(Pré/EE)<br>Arroz cozido<br>Feijão preto cozido<br>Purê de Abóbora<br>Repolho verde ralado |
| <b>LANCHE</b><br>Horário:<br>14h e 14:30.      |                        |                         | Cuscuz com *Azeite de oliva<br>*Leite sem lactose caramelizado<br>(*Leite sem lactose, Açúcar)                 | Melão   | Frutas picadas com Canela<br>(Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)   |
| <b>JANTAR</b><br>Horário:<br>15:30 e<br>16:30. |                        |                         | Carne moída refogada (Acém)<br>Macarrão ao molho (Polpa de tomate)<br>Beterraba cozida<br>Repolho verde ralado | Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém)<br>Arroz cozido  | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho em pouch<br>Arroz cozido com Cenoura<br>Couve refogada   |

Observação: Reservar 1 pc de Maçã, 1 pc de cenoura, 1 pc de chuchu e 1 pc de repolho roxo 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: coentro, salsa, cebolinha, repolho roxo e chuchu. Taguatinga: repolho roxo, cenoura e chuchu. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

| 6ª Semana                                      | Segunda-feira 21/10   | Terça-feira 22/10  | Quarta-feira 23/10   | Quinta-feira 24/10   | Sexta-feira 25/10  |
|--|---|--|--|--|--|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário:<br>8h e 9h.        | Cuscuz com *Azeite de oliva<br>*Leite sem lactose<br>caramelizado<br>(*Leite sem lactose, Açúcar)                     | Canjica<br>(*Leite sem lactose, Canela,<br>Açúcar)<br>Frutas picadas<br>(Mamão ½ pc +Banana ½ pc)  | Pão com Carne moída refogada<br>(Acém ½ pc)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)<br>Frutas picadas<br>(Mamão ½ pc +Banana ½ pc)          | Cuscuz com Carne moída<br>refogada (Acém)<br>Suco de Abacaxi com Hortelã<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)                                   | Pão com Carne moída refogada<br>(Acém ½ pc)<br>Vitamina de Banana<br>(*Leite sem lactose, Fruta ½<br>pc, Açúcar)<br>Melão picado |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário:<br>11:30 e<br>12:30. | Coxa e<br>sobrecoxadeFrango <sup>R</sup> refogadas<br>com Colorau<br>Arroz cozido<br>Chuchue Cenoura<br>cozidosavapor | Feijoada<br>(Pernil Suíno <sup>R</sup> refogado,Feijão<br>preto cozido)<br>Arroz cozido<br>Farofa de Couve<br>(Farinha de mandioca)<br>Tomate picado | Macarrão com Coxa e<br>sobrecoxadeFrango <sup>R</sup> ao molho<br>(Extrato de tomate)<br>Feijão cozido<br>Beterraba cozida<br>Pepino em rodela | Bobó de Filé de Tilápia(EF/EM)<br>ouCarne moída (Acém)<br>(Pré/EE) com Abóbora<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Chuchu refogado | Carne moída cozida com Batata<br>inglesa(Acém)<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Cenoura crua ralada                           |
| <b>LANCHE</b><br>Horário:<br>14h e 14:30.      | Maçã <sup>R</sup>   | Melancia   | Melão  | Maçã   | Abacaxi  |
| <b>JANTAR</b><br>Horário:<br>15:30 e<br>16:30. | Carne moída ao molho<br>(Acém, Amido, Colorau)<br>Arroz cozido<br>Repolho roxo refogado                               | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>refogadas<br>Arroz cozido<br>Abóbora cozida  | Carne moída cozida<br>(Acém)<br>Arroz cozido<br>Feijão preto cozido<br>Repolho verde ralado  | Carne moída refogada<br>(Acém)<br>Macarrão ao molho<br>(Polpa de tomate, Manjericão)<br>Batata doce corada                         | Canja com Couve<br>(Arroz, Coxa e sobrecoxa de<br>Frango)<br>Banana  |

Reservar 1pc de melancia, 1 pc de cenoura e 1 pc de repolho roxo, 1 pc de pepino e 1 pc de cenourapara 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: Lote 1: Ceilândia: repolho roxo, coentro, salsa, cebolinha, manjericão, pimentão, hortelã e chuchu. Taguatinga: manjericão, cebolinha, coentro, chuchu, cenoura e repolho roxo.As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.



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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

| 7ª Semana                                      | Segunda-feira 28/10  | Terça-feira 29/10  | Quarta-feira 30/10  | Quinta-feira 31/10  | Sexta-feira 01/11   |
|--|--|--|---|---|---|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário:<br>8h e 9h.        | Cuscuz<br><b>*Leite sem lactose</b><br>caramelizado<br><b>(*Leite sem lactose, Açúcar)</b>   | Frutas picadas<br>(Mamão, Banana ½ pc, Abacaxi ½ pc)<br><b>*Leite sem lactose em pó ½ pc</b>           | Pão com Carne moída refogada<br>(Acém ½ pc)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)<br>Melão                                 | Cuscuz com Carne moída refogada<br>(Acém ½ pc)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)   | Pão com Carne moída refogada<br>(Acém ½ pc)<br>Vitamina de Banana<br><b>(*Leite sem lactose, Fruta, Açúcar)</b>         |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário:<br>11:30 e<br>12:30. | Coxa e sobrecoxade Frangorefogadas<br>Arroz cozido com Cenoura<br>Creme de Milho<br>(Amido, <b>*Leite sem lactose</b> ½ pc Milho cozido em pouch)<br>Repolho roxo ralado | Carne moída refogada (Acém)<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Batata doce corada<br>Pepino em rodela | Arroz com Pernil suíno refogado e Cenoura (Colorau)<br>Feijão cozido<br>Repolho verde ralado                                    | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas<br>Polenta (Fubá ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Feijão preto cozido<br>Abóbora refogada<br>Couve picada    | Carne moída (Acém)<br>Macarrão ao molho (Polpa de tomate)<br>Feijão cozido<br>Chuchu cozido a vapor<br>Beterraba ralada |
| <b>LANCHE</b><br>Horário:<br>14h e 14:30.      | Melancia <sup>R</sup>  | Maçã   | Banana  | Mamão   | Frutas picadas (Melão ½ pc + Abacaxi ½ pc)  |
| <b>JANTAR</b><br>Horário:<br>15:30 e<br>16:30. | Carne moída refogada com Cenoura (Acém)<br>Macarrão ao molho (Extrato de tomate)<br>Pepino em rodela   | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau)<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Beterrabacozida       | Bobó de Filé de Tilápia <sup>R</sup> (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) com Abóbora<br>Arroz cozido<br>Repolho verde picado | Carne moída refogada (Acém)<br>Arroz cozido<br>Creme de milho (Milho cozido, Amido, <b>*Leite sem lactose</b> ½ pc)<br>Pepino em rodela | Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)   |

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1 pc de abóbora, 1 pc de couve congelada 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: Lote 1: Ceilândia: coentro, salsa, cebolinha, manjeriço e chuchu. Taguatinga: manjeriço, cebolinha, coentro, chuchu e cenoura. 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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 REFEIÇÕES**

| Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |     | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |     | Lipídio<br>(25% a 30% do VET) |     |
|---|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|-----|--------------------------------|-----|-------------------------------|-----|
|   |                 |              |                | g                                 | %   | g                              | %   | g                             | %   |
|   |                 |              |                |                                   |     |                                |     |                               |     |
| 1ª Semana                                 | PE              | 4- 5 anos    | 845,83         | 132,43                            | 56% | 37,79                          | 16% | 19,43                         | 21% |
|   | EF 01           | 6- 10 anos   | 953,59         | 142,37                            | 54% | 47,08                          | 18% | 22,31                         | 21% |
|   | EF 02           | 11-15 anos   | 1057,90        | 155,95                            | 53% | 53,46                          | 18% | 24,28                         | 21% |
|   | EM              | 16-18 anos   | 1057,90        | 155,95                            | 53% | 53,46                          | 18% | 24,28                         | 21% |
|   |                 |              |                |                                   |     |                                |     |                               |     |
| 2ª Semana                                 | PE              | 4- 5 anos    | 888,12         | 144,51                            | 59% | 38,58                          | 16% | 18,61                         | 19% |
|   | EF 01           | 6- 10 anos   | 1007,11        | 156,86                            | 56% | 48,03                          | 17% | 21,63                         | 19% |
|   | EF 02           | 11-15 anos   | 1126,01        | 173,74                            | 56% | 54,61                          | 17% | 23,72                         | 19% |
|   | EM              | 16-18 anos   | 1126,01        | 173,74                            | 56% | 54,61                          | 17% | 23,72                         | 19% |
|   |                 |              |                |                                   |     |                                |     |                               |     |
| 3ª Semana                                 | PE              | 4- 5 anos    | 873,58         | 140,64                            | 58% | 37,95                          | 16% | 18,81                         | 19% |
|   | EF 01           | 6- 10 anos   | 983,91         | 151,46                            | 55% | 47,35                          | 17% | 21,55                         | 20% |
|   | EF 02           | 11-15 anos   | 1089,62        | 166,81                            | 55% | 53,44                          | 18% | 23,03                         | 19% |
|   | EM              | 16-18 anos   | 1089,62        | 166,81                            | 55% | 53,44                          | 18% | 23,03                         | 19% |
|   |                 |              |                |                                   |     |                                |     |                               |     |
| 4ª Semana                                 | PE              | 4- 5 anos    | 862,92         | 141,43                            | 59% | 39,08                          | 16% | 17,16                         | 18% |
|   | EF 01           | 6- 10 anos   | 976,58         | 152,91                            | 56% | 48,87                          | 18% | 19,95                         | 18% |
|   | EF 02           | 11-15 anos   | 1086,21        | 168,03                            | 56% | 55,46                          | 18% | 21,84                         | 18% |
|   | EM              | 16-18 anos   | 1086,21        | 168,03                            | 56% | 55,46                          | 18% | 21,84                         | 18% |
|   |                 |              |                |                                   |     |                                |     |                               |     |
| 5ª Semana                                 |                 |              |                |                                   |     |                                |     |                               |     |
|   | PE              | 4- 5 anos    | 954,54         | 141,10                            | 53% | 38,39                          | 14% | 26,34                         | 25% |

**Responsável Técnico**  
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913



Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

|   |   |                        |                       |   |   |  |  |   |   |
|---|---|------------------------|-----------------------|---|---|--|--|---|---|
|   | <b>EF 01</b>  | 6- 10 anos             | 1072,89               | 153,06  | 51%   | 47,37  | 16%  | 29,50                                       | 25%   |
|   | <b>EF 02</b>  | 11-15 anos             | 1210,43               | 172,87  | 51%   | 54,59  | 16%  | 32,30                                       | 24%   |
|   | <b>EM</b>   | 16-18 anos             | 1210,43               | 172,87  | 51%   | 54,59  | 16%  | 32,30                                       | 24%   |
| <b>6ª Semana</b><br><b>Composição nutricional</b><br><b>(Média semanal)</b>   | <b>Etapa de Ensino</b>  | <b>Faixa Etária</b>    | <b>Energia (Kcal)</b> | <b>Carboidrato</b><br><b>(55% a 65% do VET)</b> |   | <b>Proteína</b><br><b>(10% a 15% do VET)</b> |  | <b>Lipídio</b><br><b>(25% a 30% do VET)</b> |   |
|   |   |                        |                       | g   | %   | g  | %  | g   | %   |
|   | <b>PE</b>   | 4- 5 anos              | 892,58                | 144,78  | 58%   | 37,94  | 15%  | 19,00                                       | 19%   |
|   | <b>EF 01</b>  | 6- 10 anos             | 1002,24               | 155,60  | 56%   | 47,16  | 17%  | 21,74                                       | 20%   |
|   | <b>EF 02</b>  | 11-15 anos             | 1108,33               | 170,96  | 56%   | 53,50  | 17%  | 23,55                                       | 19%   |
|   | <b>EM</b>   | 16-18 anos             | 1108,33               | 170,96  | 56%   | 53,50  | 17%  | 23,55                                       | 19%   |
|   | <b>7ª Semana</b><br><b>Composição nutricional</b><br><b>(Média semanal)</b> | <b>Etapa de Ensino</b> | <b>Faixa Etária</b>   | <b>Energia (Kcal)</b>                           | <b>Carboidrato</b><br><b>(55% a 65% do VET)</b> |  | <b>Proteína</b><br><b>(10% a 15% do VET)</b> |   | <b>Lipídio</b><br><b>(25% a 30% do VET)</b> |
| g   |   |                        |                       |   | %   | g  | %  | g   | %   |
| <b>PE</b>   |   | 4- 5 anos              | 843,35                | 135,59  | 58%   | 38,04  | 16%  | 17,34                                       | 19%   |
| <b>EF 01</b>  |   | 6- 10 anos             | 958,88                | 147,35  | 55%   | 47,68  | 18%  | 20,15                                       | 19%   |
| <b>EF 02</b>  |   | 11-15 anos             | 1065,45               | 162,61  | 55%   | 54,19  | 18%  | 21,98                                       | 19%   |
| <b>EM</b>   |   | 16-18 anos             | 1065,45               | 162,61  | 55%   | 54,19  | 18%  | 21,98                                       | 19%   |
| <b>VET:</b> Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE. |   |                        |                       |   |   |  |  |   |   |

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

**PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 16/09 a 01/11**

**PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 02/12**

**/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.
- **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.**
- **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.**
- 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