

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>*Leite sem lactose com Cacau em pó<br>(*Leite sem lactose, Cacau, Açúcar)   | Frutas picadas (Mamão+ Maçã)<br>*Leite sem lactose em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar            | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½pc)<br>Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz<br>Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)   | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc)<br>Vitamina de Banana<br>(*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar) |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário:<br>11:30 e 12:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas<br>Macarrão ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc)<br>Cenoura cozida<br>Tomate em rodela | Carne moída refogada (Acém)<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 (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Leite de coco)<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Inhame cozido<br>Purê de abóbora<br>Brócolis cozido a vapor | Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas com Açafrão<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Inhame cozido<br>Repolho roxo em tiras      |
| <b>LANCHE</b><br>Horário:<br>14h e 14:30.   | Melão <sup>R</sup>  | Abacaxi   | Banana  | Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana ½ pc)  | Melão  |
| <b>JANTAR</b><br>Horário:<br>15:30 e 16:30. | Sopa de Carne moída com Macarrão e Legumes (Macarrão, Acém, Abóbora e Repolho verde)  | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)<br>Feijão cozido<br>Tomate em meia lua                | Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Açafrão)<br>Arroz cozido com Brócolis<br>Melão                   | Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)  | Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) com 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: Guará: alface (substituto: abóbora), brócolis (substituto: abóbora), coentro (substituto: cebolinha), manjeriço (substituto: cebolinha), tomate (substituto: cenoura), acelga (substituto: couve), repolho verde (substituto: pepino). Núcleo Bandeirante: tomate (substituto: abóbora), acelga (substituto: couve), brócolis (substituto: couve), alface (substituto: pepino), coentro e manjeriço. Plano Piloto: alface (substituto: couve), acelga (substituto: couve), brócolis (substituto: abóbora), repolho verde (substituto: pepino), tomate (substituto: cenoura), manjeriço (substituto: cebolinha) e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: inhame (substituto: batata doce), alface, cebolinha, coentro, salsa, tomate, pimentão, hortelã, brócolis, couve-flor e pepino. 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

| 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>*Leite sem lactose caramelizado<br>(*Leite sem lactose, Açúcar)                             | Canjica<br>(*Leite sem lactose, Canela,<br>Açúcar)<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 refogada (Acém ½ pc)<br>Vitamina de Banana<br>(*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)   |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário:<br>11:30 e<br>12:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas<br>Arroz cozido<br>Batata doce corada<br>Pepino com casca em cubos | Carne moída cozida (Acém)<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Espinafre refogado<br>Tomate picado   | Pernil Suíno refogado com Inhame<br>Macarrão ao molho com Salsa picada (Extrato de tomate)<br>Feijão cozido<br>Acelga picada | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Vagem<br>Arroz cozido<br>Polenta cozida<br>(Caldo de Frango, Fubá ½ pc)<br>Feijão cozido<br>Tomate picado com Manjericão | 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<br>16:30. | Macarrão à bolonhesa (Macarrão, Carne moída, Polpa de tomate)<br>Repolho verde ralado                 | Canja de Frango com Milho em pouch e Cenoura (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 (Amido, *Leite sem lactose ⅓ pc)   | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)<br>Alface em tiras com Tomate em rodelas e Manjericão  |

**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: Guará: alface (substituto: abóbora), brócolis (substituto: abóbora), coentro (substituto: cebolinha), tomate (substituto: couve), espinafre (substituto: couve), acelga (substituto: couve), vagem (substituto: pepino), inhame. Núcleo Bandeirante: tomate (substituto: abóbora), acelga (substituto: couve), alface (substituto: pepino), inhame (substituto: batata doce), espinafre (substituto: pepino), hortelã e manjericão. Plano Piloto: alface (substituto: couve), acelga (substituto: couve), brócolis (substituto: abóbora), repolho verde (substituto: repolho roxo), manjericão (substituto: cebolinha), hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: inhame (substituto: batata doce), cebolinha, coentro, salsa, pimentão, manjericão, acelga, brócolis, vagem, tomate e alface. 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

| 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<br>*Leite sem lactose caramelizado<br>(*Leite sem lactose, Açúcar)  | Canjica<br>(*Leite sem lactose, Leite de coco,<br>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 Couve<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)<br>Maçã | Cuscuz com Carne moída 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 pc)<br>Vitamina de Banana<br>(*Leite sem lactose, Fruta ½ pc,<br>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>Arroz cozido<br>Cenoura cozida a vapor<br>Repolho verde picado | Feijoada<br>(Pernil suíno refogado, Feijão preto<br>cozido)<br>Arroz cozido<br>Farofa de Couve<br>(Farinha de mandioca)<br>Salada de Tomate picado com Cebola | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas<br>Macarrão cozido com Cenoura ralada<br>Feijão cozido<br>Batata doce com casca cozida a vapor       | Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM)<br>ou Atum (Pré/EE) com Abóbora<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Pepino com casca em fatias | Carne moída cozida<br>(Acém, Colorau)<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Beterraba cozida<br>Repolho verde ralado                     |
| <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 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, 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: Guará: coentro (substituto: cebolinha), manjeriço (substituto: cebolinha), tomate (substituto: cenoura), brócolis (substituto: abóbora), repolho verde (substituto: pepino). Núcleo Bandeirante: tomate (substituto: abóbora), manjeriço. Plano Piloto: coentro, repolho verde (substituto: pepino), tomate (substituto: cenoura), manjeriço (substituto: cebolinha), hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: couve (substituto: abóbora), cebolinha, coentro, salsa, pimentão, hortelã, tomate e pepino. 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 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 | Pernil Suíno refogado (Colorau)<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Salada de Repolho verde picado com Cenoura crua ralada | Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Carne moída (Acém ½ pc) ( <b>Pré/EE</b> ) ao molho<br>(Tomate, Pimentão e Leite de coco)<br>Arroz cozido<br>Feijão preto cozido | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Farofa de couve<br>Beterraba cozida                               | Carne moída refogada com Chuchu (Acém ½ pc)<br>Macarrão ao molho (Extrato de tomate)<br>Feijão cozido<br>Batata inglesa corada  |
| <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 16:30. | Carne moída refogada (Acém ½ pc, Colorau)<br>Arroz cozido<br>Salada de Repolho verde com Tomate                             | Macarrão à bolonhesa (Macarrão, Carne moída, Polpa de tomate)<br>Batata doce com casca corada                              | Canja<br>(Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Milho em pouch, Couve)   | Carne moída refogada (Acém)<br>Arroz cozido<br>Tutu de feijão (Farinha de mandioca)<br>Salada de Pepino em rodela 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.** 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

| 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><b>*Leite sem lactose</b> caramelizado<br><b>(*Leite sem lactose, Açúcar)</b>                                | Mingau<br><b>(*Leite sem lactose</b> , Amido,<br>Canela, Açúcar)<br>Frutas picadas<br>(Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)  | Cuscuz<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<br>Frango ½ pc)<br>Batata doce assada<br>Pepino em rodelas | Pernil Suíno cozido e desfiado<br>Macarrão ao molho branco<br>(Amido, <b>*Leite sem lactose</b> ½<br>pc)<br>Feijão cozido<br>Beterraba cozida<br>Couve picada | Filé de Tilápia <sup>R</sup> ( <b>EF/EM</b> ) ou<br>Coxa e sobrecoxa de Frango ½<br>pc ( <b>Pré/EE</b> ) ao molho<br>(Extrato de tomate)<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<br><b>*Leite sem lactose</b> caramelizado<br><b>(*Leite sem lactose, Açúcar)</b>                                | 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<br>(Acém)<br>Macarrão ao molho<br>(Polpa de tomate)<br>Beterraba cozida<br>Repolho verde ralado   | Bobó de Carne moída com<br>Abóbora (Acém)<br>Arroz cozido   | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>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.

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.** 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

| 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<br><b>*Leite sem lactose</b><br>caramelizado<br><b>(*Leite sem lactose, Açúcar)</b>            | Canjica<br><b>(*Leite sem lactose, Canela, Açúcar)</b><br>Frutas picadas<br>(Mamão ½ pc +Banana ½ pc)  | Pão com Carne moída refogada (Acém 1 pc)<br>Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)<br>Frutas picadas<br>(Mamão ½ pc +Banana ½ pc) | Cuscuz com Carne moída refogada (Acém 1 pc)<br>Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)   | Pão com Carne moída refogada (Acém 1 pc)<br>Vitamina de Banana<br><b>(*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)</b><br>Melão picado |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário:<br>11:30 e 12:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> refogadas<br>Arroz cozido<br>Chuchu e Cenoura cozidos a vapor | Feijoada<br>(Pernil Suíno <sup>R</sup> refogado, Feijão preto cozido)<br>Arroz cozido<br>Farofa de Couve (Farinha de mandioca)<br>Beterraba cozida | Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> cozidas<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Purê de Batata inglesa<br>Tomate picado     | Bobó de Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Carne moída (Acém) ( <b>Pré/EE</b> ) com Abóbora<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Pepino em rodela | Carne moída cozida (Acém)<br>Macarrão ao molho (Extrato de tomate)<br>Feijão cozido<br>Chuchu refogado<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 16:30. | Carne moída <sup>R</sup> ao molho (Acém, Amido, Colorau)<br>Arroz cozido<br>Repolho roxo refogado     | Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa <sup>R</sup> de Frango)   | Pernil Suíno refogado<br>Arroz cozido<br>Feijão preto cozido<br>Repolho verde ralado  | Carne moída refogada (Acém)<br>Macarrão ao molho (Polpa de tomate, Manjericão)<br>Batata doce corada  | Canja com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de 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 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: manjericão (substituto: cebolinha), repolho verde (substituto: pepino). Núcleo Bandeirante: manjericão. Plano Piloto: manjericão e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, pimentão, hortelã, chuchu, pepino, tomate. 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

| 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 sobrecoxa de Frango refogadas<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>Macarrão ao molho (Polpa de tomate)<br>Feijão cozido<br>Batata doce corada<br>Pepino em rodela | Pernil suíno refogado com Cenoura<br>Arroz cozido<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>Baião de Dois (Arroz cozido, 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 cozida com Abóbora (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>Beterraba cozida                             | 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 | Pernil Suíno refogado<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: Núcleo Bandeirante: manjerição. Plano Piloto: manjerição e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, manjerição, chuchu, pepino. 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<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                             | %     |
|   |                  |              |                | <b>1ª Semana</b>                  | <b>PE</b> | 4- 5 anos                      | 845,83 | 132,43                        | 56%   |
| <b>Composição nutricional<br/>(Média semanal)</b> | <b>EF 01</b>     | 6- 10 anos   | 953,59         | 142,37                            | 54%       | 47,08                          | 18%    | 22,31                         | 21%   |
|   | <b>EF 02</b>     | 11-15 anos   | 1057,90        | 155,95                            | 53%       | 53,46                          | 18%    | 24,28                         | 21%   |
|   | <b>EM</b>        | 16-18 anos   | 1057,90        | 155,95                            | 53%       | 53,46                          | 18%    | 24,28                         | 21%   |
|   | <b>2ª Semana</b> | <b>PE</b>    | 4- 5 anos      | 888,12                            | 144,51    | 59%                            | 38,58  | 16%                           | 18,61 |
| <b>Composição nutricional<br/>(Média semanal)</b> | <b>EF 01</b>     | 6- 10 anos   | 1007,11        | 156,86                            | 56%       | 48,03                          | 17%    | 21,63                         | 19%   |
|   | <b>EF 02</b>     | 11-15 anos   | 1126,01        | 173,74                            | 56%       | 54,61                          | 17%    | 23,72                         | 19%   |
|   | <b>EM</b>        | 16-18 anos   | 1126,01        | 173,74                            | 56%       | 54,61                          | 17%    | 23,72                         | 19%   |
|   | <b>3ª Semana</b> | <b>PE</b>    | 4- 5 anos      | 873,58                            | 140,64    | 58%                            | 37,95  | 16%                           | 18,81 |
| <b>Composição nutricional<br/>(Média semanal)</b> | <b>EF 01</b>     | 6- 10 anos   | 983,91         | 151,46                            | 55%       | 47,35                          | 17%    | 21,55                         | 20%   |
|   | <b>EF 02</b>     | 11-15 anos   | 1089,62        | 166,81                            | 55%       | 53,44                          | 18%    | 23,03                         | 19%   |
|   | <b>EM</b>        | 16-18 anos   | 1089,62        | 166,81                            | 55%       | 53,44                          | 18%    | 23,03                         | 19%   |
|   | <b>4ª Semana</b> | <b>PE</b>    | 4- 5 anos      | 862,92                            | 141,43    | 59%                            | 39,08  | 16%                           | 17,16 |
| <b>Composição nutricional<br/>(Média semanal)</b> | <b>EF 01</b>     | 6- 10 anos   | 976,58         | 152,91                            | 56%       | 48,87                          | 18%    | 19,95                         | 18%   |
|   | <b>EF 02</b>     | 11-15 anos   | 1086,21        | 168,03                            | 56%       | 55,46                          | 18%    | 21,84                         | 18%   |
|   | <b>EM</b>        | 16-18 anos   | 1086,21        | 168,03                            | 56%       | 55,46                          | 18%    | 21,84                         | 18%   |
|   | <b>5ª Semana</b> | <b>PE</b>    | 4- 5 anos      | 954,54                            | 141,10    | 53%                            | 38,39  | 14%                           | 26,34 |

**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>Composição nutricional<br>(Média semanal) | <b>Etapa de Ensino</b> | <b>Faixa Etária</b> | <b>Energia (Kcal)</b> | <b>Carboidrato</b><br>(55% a 65% do VET) |     | <b>Proteína</b><br>(10% a 15% do VET) |     | <b>Lipídio</b><br>(25% a 30% do VET) |     |
|   |                        |                     |                       | 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>Composição nutricional<br>(Média semanal) | <b>Etapa de Ensino</b> | <b>Faixa Etária</b> | <b>Energia (Kcal)</b> | <b>Carboidrato</b><br>(55% a 65% do VET) |     | <b>Proteína</b><br>(10% a 15% do VET) |     | <b>Lipídio</b><br>(25% a 30% do VET) |     |
|   |                        |                     |                       | 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% |

**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 – 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
- **Amido:** Amido de milho
- 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.**
- **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.**
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes (bovina, frango ou peixe) ou Ovos de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- 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.
- Na impossibilidade de realizar algum tipo de preparação proposta no cardápio, seja por falta de equipamentos e utensílios, ou por qualquer outro impedimento, a alteração no cardápio deverá ser adaptada com os ingredientes disponibilizados para o dia de acordo com a realidade de cada escola.
- **Cardápios para alunos do Ensino Especial deverão ser adaptados conforme a realidade de cada escola. Os ajustes deverão ser feitos pelo Nutricionista da Regional.**
- Para sugestões de novas preparações que tenham boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar à Gerência Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar, a fim de avaliação e inclusão nos próximos cardápios. As sugestões de receitas compõem o arquivo Caderno de Receitas atualizado e encaminhado a cada Distribuição.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913