

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)**

**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.	Cuscuz <b>*Leite vegetal</b> com Cacau em pó (*Leite vegetal, Cacau em pó, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate, Morango, Melão ½ pc) + <b>*Leite vegetal</b> em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Ovos mexidos <b>*Leite vegetal</b> com Cacau em pó (*Leite vegetal, Cacau em pó, Açúcar)	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Ovos mexidos Vitamina de Abacate (*Leite vegetal, Fruta, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Carne Moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Polenta (Fubá ½ pc, Caldo da Carne) Arroz cozido	Ovos mexidos Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Batata doce com casca corada	Iscas de Pernil Suíno aceboladas (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Repolho roxo em tiras Pepino com casca em rodela	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Acelga em tiras com Tomate picado	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Atum ( <b>Pré/EE</b> ) cozido com Tomate e Pimentão Arroz cozido Feijão preto cozido Abóbora cozida
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Cuscuz <b>*Leite vegetal</b> com Cacau em pó (*Leite vegetal, Cacau em pó, Açúcar)	Maçã	Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	Abacaxi	Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Omelete de forno (Amido, <b>*Leite vegetal</b> ½pc) Arroz cozido	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Purê de Abóbora	Ovos mexidos Arroz cozido com Cenoura + Morango	Ovos ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão preto cozido Alface em tiras	Sopa de Macarrão com Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas e Couve (Colorau)

**Observação: Reservar 1pc 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: Gama: abacate (substituto: banana nanica), acelga, alface, couve, espinafre, pepino, cebolinha, coentro, hortelã e salsa. Recanto das Emas: repolho roxo. 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- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)**

**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.	Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b> <b>*Leite vegetal</b> com Cacau em pó (* <b>Leite vegetal</b> , Cacau em pó, Açúcar)	Canjica (* <b>Leite vegetal</b> , Açúcar) + Morango	Pão com <b>*Atum</b> Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz <b>*Leite vegetal</b> com Cacau em pó (* <b>Leite vegetal</b> , Cacau em pó, Açúcar) + Banana	Pão com <b>*Atum</b> Vitamina de Abacate (* <b>Leite vegetal</b> , Fruta, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída cozida com Cenoura (Acém) Arroz cozido com Espinafre	Ovos mexidos Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Repolho verde picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Vagem (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Couve-flor ao molho branco (* <b>Leite vegetal</b> ½ pc, Amido)	Feijoada (Pernil Suíno, Feijão preto) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado	Ovos cozidos Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Alface em tiras com Cenoura crua ralada
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Banana <sup>R</sup>	Abacaxi	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Morango)	Mamão	Banana
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz cozido Arroz com Brócolis Tomate picado em rodela	Canja (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas, Açafrão e Couve)	Ovos cozidos Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Salada de Repolho roxo ralado E Pepino com casca picado	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Coxa e sobrecoxa de Frango ( <b>Pré/EE</b> ) cozidas (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Banana assada	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Atum ( <b>Pré/EE</b> ) cozido com Tomate e Cebola Arroz cozido Pirão (Farinha de mandioca)

**Observação: Reservar 1pc de banana, 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: Gama: abacate (substituto: banana nanica), banana prata (substitutos: abacaxi, maçã e banana nanica), alface, couve, couve-flor, vagem, cebolinha, coentro, hortelã, manjeriço e salsa. Recanto das Emas: banana prata (substitutos: abacaxi, maçã e banana nanica) e repolho roxo. 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- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)**

**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	Sexta-feira 16/08
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b> <b>*Leite vegetal</b> com Cacau em pó (* <b>Leite vegetal</b> , Cacau em pó, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate, Morango, Mamão ½ pc) + <b>*Leite vegetal</b> em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Atum ao molho (Atum ½ pc, Colorau ½ pc) <b>*Leite vegetal</b> com Cacau em pó (* <b>Leite vegetal</b> , Cacau em pó, Açúcar)	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Ovos mexidos Vitamina de Abacate (* <b>Leite vegetal</b> , Fruta, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Arroz com Brócolis Purê de Batata inglesa	Ovos cozidos Macarrão ao molho com Manjeriçã (Extrato de tomate) Batata doce com casca corada Repolho verde picado	Ovos mexidos Polenta com Couve (Fubá ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada	Pernil Suíno refogado (Colorau ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Inhame cozido Beterraba crua ralada	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa ( <b>Pré/EE</b> ) Arroz cozido Feijão preto Tomate picado
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Banana <sup>R</sup>	Maçã	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)	Banana	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Morango)
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Ovos mexidos com Cenoura Arroz cozido Acelga rasgada	Caldo de Abóbora com Pernil Suíno cozido e desfiado Arroz cozido	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Feijão preto cozido Alface em tiras	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Coxa e sobrecoxa de Frango ( <b>Pré/EE</b> ) ao molho branco (Amido, <b>*Leite vegetal</b> ½ pc) Brócolis cozido a vapor Arroz cozido	Ovos mexidos Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Batata doce com casca corada + Banana

**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: Gama: abacate (substituto: banana nanica), alface, couve, cebolinha, coentro, manjeriçã e salsa. Recanto das Emas: repolho roxo. 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- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)**

**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 com <b>*Azeite de oliva</b> <b>*Leite vegetal</b> com Cacau em pó (*Leite vegetal, Cacau em pó, Açúcar)	Canjica (*Leite vegetal, Açúcar) + Banana	Pão com <b>*Atum</b> Suco de Morango (Fruta, Açúcar)	Cuscuz <b>*Leite vegetal</b> com Cacau em pó (*Leite vegetal, Cacau em pó, Açúcar)	Pão com <b>*Atum</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída cozida com Batata doce (Acém) Arroz cozido Beterraba crua ralada	Ovos mexidos Baião de dois (Arroz, Feijão) Purê de Abóbora Acelga picada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Salada de Couve e Repolho roxo em tiras	Pernil Suíno cozido e desfiado Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão preto cozido Couve-flor e Vagem cozidas a vapor	Ovos mexidos Arroz cozido Feijão cozido Creme de Espinafre (Amido, <b>*Leite vegetal</b> ½pc) Salada de Tomate cortado em meia lua com cebola
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Melão <sup>R</sup>	Maçã	Abacaxi	Frutas picadas (Banana ½ pc, Mamão ½ pc, Morango)	Melão
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz cozido Salada de Repolho roxo e Tomate picados	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Batata doce com casca corada	Sopa de Macarrão com Carne moída e Cenoura (Acém, Extrato de tomate)	Ovos mexidos Baião de dois (Arroz + Feijão) Repolho verde em tiras + Banana	Bobó de Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Coxa e sobrecoxa de Frango( <b>Pré/EE</b> ) com Abóbora Arroz cozido

Observação: Reservar 1pc de banana, 1 pc de batata doce, 1 pc de brócolis, 1 pc de cebola, 1 pc decouve 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: Gama: banana prata (substitutos: abacaxi, melão e banana nanica), acelga, couve, couve-flor, espinafre, vagem, coentro, cebolinha, hortelã e salsa. Recanto das Emas: banana prata (substitutos: abacaxi, melão e banana nanica) e repolho roxo. 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- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)**

**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 vegetal</b> com Cacau em pó (*Leite vegetal, Cacau em pó, Açúcar)	Frutas picadas (Maçã, Mamão, Banana ½ pc) + <b>*Leite vegetal</b> em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Atum ao molho (Atum ½ pc, Extrato de tomate) <b>*Leite vegetal</b> com Cacau em pó (*Leite vegetal, Cacau em pó, Açúcar)	Cuscuz com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) 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 (*Leite vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Isclas de Pernil Suíno aceboladas Arroz cozido Batata doce cozida Farofa de Brócolis (Farinha de mandioca)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Beterraba cozida Alface picada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Brócolis cozido a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Pepino picados	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> )ou Coxa e sobrecoxa de Frango( <b>Pré/EE</b> ) assadas com Inhame, Tomate e Pimentão Arroz cozido Feijão preto cozido
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Banana <sup>R</sup>	Abacaxi	Melancia	Melão	Abacaxi
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão ao molho branco com Couve (Amido, <b>*Leite vegetal</b> ½pc) Tomate picado em rodelas	Canja (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas e Cenoura)	Baião de três (Arroz, Feijão, Pernil Suíno) Salada de Repolho verde com Abacaxi ½ pc	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Coxa e sobrecoxa de Frango ( <b>Pré/EE</b> ) ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Acelga rasgada	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Tomate picado em meia lua

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

**Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: banana, acelga, alface, couve-flor, pepino, cebolinha, coentro, hortelã, manjerição e salsa. Recanto das Emas: banana e repolho roxo. 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- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)**

**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 vegetal</b> com Cacau em pó (* <b>Leite vegetal</b> , Cacau em pó, Açúcar)	Canjica com <b>*Leite vegetal</b> caramelizado (* <b>Leite vegetal</b> , Açúcar) + Melão em fatias	Pão com <b>*Atum</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz <b>*Leite vegetal</b> com Cacau em pó (* <b>Leite vegetal</b> , Cacau em pó, Açúcar) + Maçã	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) 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 vegetal</b> ½ pc) Batata doce com casca corada	Pernil Suíno refogado com Cenoura (Colorau ½ pc) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Acelga rasgada	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Salada de Tomate picado com Manjericão Vagem cozida a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde em tiras e Tomate em rodela	Escondidinho de Batata Inglesa com Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Coxa e sobrecoxa de Frango desfiadas ( <b>Pré/EE</b> ) Arroz cozido Feijão preto cozido Brócolis cozido a vapor
<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.	Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém) Arroz cozido com Brócolis Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)	Caldo de Abóbora com Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas Arroz cozido	Baião de Três (Arroz cozido, Feijão, Pernil Suíno, Açafrão) Alface picada	Carne moída ao (Acém, Extrato de tomate) Macarrão refogado com Tomate e Cebola + Banana	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Repolho verde em tiras

Observação: Reservar 1pcdemelão, 1 pc de inhame, 1 pc de espinafre, 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: Gama: banana prata (substitutos: abacaxi, mamão e banana nanica), acelga, alface, espinafre, vagem, cebolinha, coentro, manjericão e salsa. Recanto das Emas: banana prata (substitutos: abacaxi, mamão e banana nanica). 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- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)**

**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 vegetal, Amido, Açúcar)	Cuscuz *Leite vegetal com Cacau em pó (*Leite vegetal, Cacau em pó, Açúcar) + Abacaxi picado	Pão com *Atum Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas (Maçã + Mamão) + *Leite vegetal 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 vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída cozida com Inhame (Acém, Colorau ½ pc) Arroz cozido Farofa de Espinafre (Farinha de mandioca)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Chuchu com casca e Cenoura cozidos a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Macarrão ao alho e óleo Feijão preto cozido Salada de Pepino em fatias e Tomate picado	Pernil suíno refogado Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata doce Beterraba crua ralada
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Melão <sup>R</sup>	Frutas picadas (Banana ½ pc, Mamão ½ pc)	Maçã	Melão	Abacaxi
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Brócolis cozido a vapor	Baião de Três (Arroz cozido, Feijão e Carne moída) (Acém) Beterraba cozida	Canja (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas, Couve e Colorau)	Bobó de Pernil Suíno cozido e desfiado com Abóbora Arroz cozido Banana	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão ao molho cremoso (Extrato de tomate, Amido) 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: Gama: banana, couve, pepino, cebolinha, coentro, hortelã e salsa. Recanto das Emas: banana. 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%

**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- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)**

**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 VEGETAL com cálcio – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.**
  - **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 vegetal: 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.  
As sugestões de receitas compõem o arquivo Caderno de Receitas atualizado e encaminhado a cada Distribuição.