

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

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

Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga–Pré-Escolar, Ensino Fundamental e 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> Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz <b>*Leite sem lactose</b> com Cacau em pó (* <b>Leite sem lactose</b> , Cacau, Açúcar)	Frutas picadas (Mamão+ Maçã) <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, Polpa de tomate ½pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b> Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½pc) Vitamina de Banana (* <b>Leite sem lactose</b> , Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>COLAÇÃO</b> Horário: 9h e 9:30h	Maçã <sup>R</sup>	Banana	Frutas picadas (Mamão ½ pc+ Banana ½ pc)	Banana	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc+ Melão ½ pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho branco (Amido, <b>*Leite sem lactose</b> ½ pc) Cenoura cozida Tomate em rodela	Carne moída refogada (Acém) Macarrão cozido com Colorau e Salsa picada Feijão cozido Couve-flor a vapor Tomate picado	Arroz com Pernil Suíno refogado Feijão preto cozido Beterraba cozida Alface picada	Filé de Tilápia(EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango desfiadas(Pré/EE) ao molho (Leitede coco) Arroz cozido Feijão cozido Purê de abóbora Brócolis cozido a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Macarrão cozido com Açafrão Feijão cozido Inhame assado Repolho roxo em tiras
<b>LANCHE</b> Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída cozida (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Abóbora refogada Repolho roxoralado	Canjica (* <b>Leite sem lactose</b> , Canela, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas(Colorau) Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Tomate em rodela	Pão com <b>*Atum</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc+Melão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia(EF/EM)ou Atum (Pré/EE)com Abóbora, Pimentão e Leitede coco Arroz cozido Acelga em tiras

Observação: Reservar 1 pc de melão, 1 pc batata doce, 1 pc de pepino, 1 pc de cenoura 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: 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**

**Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga– Pré-Escolar, Ensino Fundamental e 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> Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz <b>*Leite sem lactose</b> com cacau em pó <b>(*Leite sem lactose, Cacau, Açúcar)</b>	Canjica <b>(*Leite sem lactose, Canela, Açúcar)</b> Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Maçã	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída cozida (Acém ½ pc) Vitamina de Banana <b>(*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)</b>
<b>COLAÇÃO</b> Horário: 9h e 9:30h	Melão <sup>R</sup>	Melão	Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	Banana	Mamão
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão cozido com Colorau Batata doce corada Pepino com casca em cubos	Carne moída cozida (Acém) Macarrão ao aolho e óleo com Espinafre Feijão cozido Tomate picado	Pernil Suíno refogado com Inhame Macarrão ao molho com Salsa picada (Extrato de tomate) Feijão cozido Acelga picada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Vagem Arroz cozido Polenta cozida (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Feijão cozido Tomate picado com Manjericão	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) ao molho (Leite de coco, Pimentão) Arroz cozido com Brócolis Feijão preto cozido Batata inglesa corada
<b>LANCHE</b> Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho ½ pc (Polpa de tomate ½ pc) Polenta cozida (Caldo de Frango, Fubá) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Banana ½ pc + Melão ½ pc)	Carne moída refogada (Acém) Macarrão cozido com Manjericão (Colorau) Feijão cozido Salada de Repolho verde com Tomate picados	Pão com Pernil Suíno (½ pc) ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana <b>(*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)</b> Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas com Cenoura Macarrão ao molho branco (Amido, <b>*Leite sem lactose</b> ½ pc) Alface em tiras

Observação: Reservar 1 pc de abacaxi, 1 pc de repolho verde, 1 pc de cenoura, 1 pc de abóbora e 1 pc de brócolis congelado 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.

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

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

**Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga– Pré-Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio**

3ª Semana	Segunda-feira 30/09	Terça-feira 01/09	Quarta-feira 02/09	Quinta-feira 03/09	Sexta-feira 04/09
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz com *Azeite de oliva *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Canjica (*Leite sem lactose, Leite de coco, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc +Melão ½ pc)	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi com talos de Couve (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melancia	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>COLAÇÃO</b> Horário: 9h e 9:30h	Abacaxi <sup>R</sup>	Melão	Frutas picadas (Banana ½ pc +Mamão ½ pc)	Banana	Abacaxi
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho (Amido, Milho em pouch) Macarrão cozido com Colorau Cenoura cozida a vapor Repolho verde picado	Feijoada (Pernil suíno refogado, Feijão preto cozido) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Salada de Tomate picado com Cebola	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão cozido com Cenoura ralada Feijão cozido Batata doce com casca cozida a vapor	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum em pouch (Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Pepino com casca em fatias	Carne moída cozida (Acém) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado
<b>LANCHE</b> Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída refogada (Acém, Colorau) Macarrão com Brócolis Abóbora refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (½ pc) Polenta (Caldo de Frango, Fubá) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Carne moída cozida com Milho em pouch (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo picado com Tomate em rodela	Pão com *Atum Vitamina de Banana (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Abóbora cozida Couve refogada

**Observação: Reservar 1 pc de maçã, 1 pc de couve (congelada), 1 pc de abóbora, 1 pc de repolho verde e 1 pc de cenoura 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.**

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

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

Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga– Pré-Escolar, Ensino Fundamental e 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> Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz <b>*Leite sem lactose</b> Caramelizado <b>(*Leite sem lactose, Açúcar)</b>	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc e Banana ½ pc) <b>*Leite sem lactose em pó ½ pc</b>	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana <b>(*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)</b>
<b>COLAÇÃO</b> Horário: 9h e 9:30h	Maçã <sup>R</sup>	Banana	Frutas picadas (Mamão ½ pc, Melão ½ pc)	Banana	Maçã
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Polenta com Couve (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Abóbora refogada	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho verde picado com Cenoura crua ralada	Filé de Tilápia(EF/EM) ou Atum (Pré/EE) ao molho (Tomate, Pimentão e Leite de coco) Arroz cozido Feijão preto cozido Pirão de peixe (Caldo de Peixe, Farinha de mandioca)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa Macarrão ao alho e óleo com Couve Feijão cozido	Carne moída refogada com Chuchu (Acém) Macarrão cozido com Colorau Feijão cozido Beterraba crua ralada
<b>LANCHE</b> Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída cozida com Milho em pouch (Acém) Macarrão ao molho branco (Amido, <b>*Leite sem lactose</b> ½ pc) Salada de Repolho verde em tiras com Cenoura cozida	Canjica <b>(*Leite sem lactose, Leite de coco, Canela e Açúcar)</b> Abacaxi picado	Carne moída refogada (Acém ½ pc) Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Batata doce com casca cozida Couve refogada	Pão com Pernil Suíno ½ pcrefogado com Colorau Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia(EF/EM) ou Carne moída (Acém ½ pc) <b>(Pré/EE)</b> com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Pepino em rodelas

Observação: Reservar 1 pc de abacaxi, 1pcdebatata doce, 1 pc de pepino, 1 pc de beterraba e 1pc de repolho verde para 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.

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

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

**Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga–Pré-Escolar, Ensino Fundamental e 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> Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>DIA DO PROFESSOR</b>	Cuscuz <b>*Leite sem lactose</b> caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Mingau (*Leite sem lactose, Amido, Canela, Açúcar)	Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>COLAÇÃO</b> Horário: 9h e 9:30h			Abacaxi <sup>R</sup>	Abacaxi	Maçã
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)			Galinhada com Milho (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Milho empouch) Batata doce assada Pepino em rodelas	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Macarrão ao molho branco (Amido, <b>*Leite sem lactose</b> ½ pc) Feijão cozido Beterraba cozida Couve picada	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate) (EF/EM) ou Carne moída ao molho (Pré/EE) (Acém, Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão preto cozido Purê de abóbora Repolho verde ralado
<b>LANCHE</b> Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)			Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc, Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho em pouch Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Cenoura em rodelas cozida a vapor Couve picada

**Observação:** Reservar 1 pc de maçã, 1 pc de cenoura, 1 pc de chuchu, 1 pc abóbora e 1pc de repolho verde para 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**

**Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga–Pré-Escolar, Ensino Fundamental e 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> Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz com *Azeite de oliva *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Canjica (*Leite sem lactose, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana ½ pc)	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>COLAÇÃO</b> Horário: 9h e 9:30h	Maçã <sup>R</sup>	Melancia	Maçã	Banana	Mamão
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Coxa e sobrecoxade Frango <sup>R</sup> refogadas Macarrão cozido com Colorau Chuchue Cenoura cozida a vapor	Feijoada (Pernil Suíno <sup>R</sup> refogado, Feijão preto cozido) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado	Macarrão com Coxa e sobrecoxade Frango <sup>R</sup> ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba cozida Pepino em rodela	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Chuchu refogado	Carne moída cozida com Batata inglesa (Acém) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Cenoura crua ralada
<b>LANCHE</b> Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída refogada (Acém) Macarrão cozido com Colorau Abóbora cozida Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas <sup>R</sup> (½ pc) Polenta cozida (Caldo de Frango, Fubá) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Banana ½ pc)	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) Macarrão cozido ao alho e óleo Manjeriço Batata doce corada Pepino em rodela	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Tutu de feijão (Feijão cozido, Farinha de mandioca) Repolho verde ralado

**Observação:** Reservar 1 melancia, 1 pc de cenoura, 1 pc de repolho roxo, 1 pc abóbora e 1 pc de couve (congelada) para 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, manjeriço, pimentão, hortelã e chuchu. Taguatinga: manjeriço, 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**

**Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga–Pré-Escolar, Ensino Fundamental e 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> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz <b>*Leite sem lactose</b> caramelizado <b>(*Leite sem lactose, Açúcar)</b>	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc e Abacaxi ½ pc) <b>*Leite sem lactose em pó ½ pc</b>	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana <b>(*Leite sem lactose, Fruta, Açúcar)</b>
<b>COLAÇÃO</b> Horário: 9h e 9:30h	Melancia <sup>R</sup>	Banana	Maçã	Mamão	Frutas picadas (Maçã ½ pc e Mamão ½ pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Arroz cozido com Cenoura Creme de Milho (Amido, <b>*Leite sem lactose</b> ½ pc Milho cozido em pouch) Repolho roxo ralado	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce corada Pepino em rodela	Pernil suíno refogado com Cenoura Macarrão cozido (Colorau) Feijão cozido Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc) Arroz cozido Feijão preto cozido Abóbora refogada Couve picada	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Chuchu cozido a vapor Beterraba ralada
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída cozida (Acém) Macarrão ao molho com Couve (Extrato de tomate, Amido) Abóbora refogada	Canjica <b>(*Leite sem lactose, Açúcar, Canela)</b> Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia <b>(EF/EM)</b> ou Coxa e sobrecoxa de Frango desfiadas <b>(Pré/EE)</b> com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Pão Carne moída ½ p refogada (Acém) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas Picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Creme de Milho (Amido, <b>*Leite sem lactose</b> ½ pc, Milho em pouch) Macarrão cozido com Cenoura e Salsa picada Repolho verde rasgado

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1 pc de abóbora, 1 pc de repolho verde, 1 pc pepino e 1 pc beterraba 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, manjerição e chuchu. Taguatinga: manjerição, cebolinha, coentro, chuchu e cenoura. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – CANDANGA**

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 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4- 5 anos	855,07	139,43	59%	34,63	15%	20,21	21%
EF 01	6- 10 anos	946,04	148,92	57%	42,01	16%	22,91	22%	
EF 2, EM	11-18 anos	1050,91	162,80	56%	47,77	16%	24,85	21%	
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 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4- 5 anos	903,10	148,72	59%	40,85	16%	21,69	22%
EF 01	6- 10 anos	1048,91	161,63	55%	49,60	17%	24,63	21%	
EF 2, EM	11-18 anos	1174,45	178,58	55%	56,97	17%	27,11	21%	
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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4- 5 anos	869,72	144,00	60%	35,19	15%	19,23	20%
EF 01	6- 10 anos	971,75	155,03	57%	43,07	16%	21,79	20%	
EF 2, EM	11-18 anos	1083,16	170,45	57%	49,41	16%	23,85	20%	
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 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4- 5 anos	856,73	145,15	61%	35,81	15%	17,48	18%
EF 01	6- 10 anos	951,63	156,18	59%	43,62	17%	19,84	19%	
EF 2, EM	11-18 anos	1055,89	171,60	59%	49,31	17%	21,17	18%	
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 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4- 5 anos	809,14	126,21	56%	31,72	14%	20,05	22%
EF 01	6- 10 anos	908,68	136,84	54%	38,69	15%	22,68	22%	
EF 2, EM	11-18 anos	1038,50	155,33	54%	45,51	16%	25,42	22%	
6ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%

**Responsável Técnico**

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913



Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

7ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	<b>PE</b>	4- 5 anos	897,29	149,58	60%	35,45	14%	19,69	20%
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	996,56	160,95	58%	42,92	16%	21,98	20%
	<b>EF 2, EM</b>	11-18 anos	1084,98	173,59	58%	45,31	15%	24,38	20%
	<b>Etapa de Ensino</b>	<b>Faixa Etária</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato</b>		<b>Proteína</b>		<b>Lipídio</b>	
				<b>(55% a 65% do VET)</b>		<b>(10% a 15% do VET)</b>		<b>(25% a 30% do VET)</b>	
				g	%	g	%	g	%
	<b>PE</b>	4- 5 anos	842,06	141,40	60%	34,55	15%	17,61	19%
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	938,35	152,71	59%	41,96	16%	19,70	19%
<b>EF 2, EM</b>	11-18 anos	1039,54	168,27	58%	47,79	17%	21,26	18%	
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**

**Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga– Pré-Escolar, Ensino Fundamental e 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.
- **Caso a unidade escolar tenha \*Leite sem lactose e milho de canjica em estoque, deverá inserir no cardápio, evitando o armazenamento prolongado de milho de canjica no depósito.**
- 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