

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

| 1ª Semana | Segunda-feira 04/11 | Terça-feira 05/11 | Quarta-feira 06/11 | Quinta-feira 07/11 | Sexta-feira 08/11 |
|---|--|--|---|--|--|
| DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REFEIÇÕES) | Cuscuz *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) | Canjica (*Leite sem lactose, Açúcar, Canela) Goiaba 2pc | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz com Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½pc) Vitamina de Banana (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar) |
| COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h | Banana | Maçã | Mamão | Banana | Abacaxi |
| ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES) | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado | Carne moída refogada com Milho cozido em pouch (Acém, Colorau) Arroz cozido Feijão carioca cozido Purê de Batata inglesa Cenoura crua ralada | Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Feijão carioca cozido Chuchu e Batata doce cozidos a vapor | Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão carioca cozido Repolho verde picado | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Arroz cozido Feijão carioca cozido Beterraba cozida Couve refogada |
| LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO) | Carne moída refogada (Acém, Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino em rodela | Cuscuz com Leite de coco *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) | Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída refogada (Acém) (Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido Repolho roxo ralado | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Extrato de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Goiaba picada | Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate ½ pc) Macarrão refogado com Cenoura Feijão carioca cozido Pepino com casca em cubos |

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1pc de abóbora, 1 pc de pepino, 1pc de beterraba e 1 pc de couve refrigerada para a próxima segunda-feira.
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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

| 2ª Semana | Segunda-feira 11/11 | Terça-feira 12/11 | Quarta-feira 13/11 | Quinta-feira 14/11 | Sexta-feira 15/11 |
|---|---|---|---|---|-------------------|
| DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REFEIÇÕES) | Cuscuz *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) | Frutas picadas com *Leite sem lactose em pó ½ pc (Banana + Abacaxi) | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) | FERIADO |
| COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h | Banana | Goiaba 2pc | Banana | Frutas picadas (Abacaxi + Maçã ½ pc) | |
| ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES) | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas Macarrão ao alho e óleo Purê de Abóbora Pepino com casca em cubos | Carne moída cozida com Abobrinha (Acém) Arroz cozido Feijão carioca cozido Salada de Repolho roxo picado com Salsa | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) ao molho (Pimentão, Leite de coco) Arroz cozido Feijão carioca cozido Couve refogada Beterraba crua ralada | Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Pepino em rodelas | |
| LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO) | Carne moída refogada com Milho cozido em pouch (Acém, Colorau) Arroz cozido com Couve Beterraba cozida | Canjica (*Leite sem lactose, Açúcar, Canela) Frutas picadas (Mamão ½ pc+ Maçã ½ pc) | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Feijão carioca cozido Cenoura cozida picada em tiras Repolho verde ralado | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Abacaxi | |

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1 pc de abóbora, 1 pc de chuchu, 1pc de beterraba e 1 pc de couve refrigerada para a próxima segunda-feira.
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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

| 3ª Semana | Segunda-feira 18/11 | Terça-feira 19/11 | Quarta-feira 20/11 | Quinta-feira 21/11 | Sexta-feira 22/11 |
|---|---|---|--|--|--|
| DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REFEIÇÕES) | Cuscuz com *Azeite de oliva *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) | Canjica (*Leite sem lactose, Açúcar, Canela) Frutas picadas (Goiaba + Abacaxi ½ pc) | FERIADO | Cuscuz com *Atum, peito de frango em pouch ou outra proteína em estoque Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau) Vitamina de Mamão (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar) |
| COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h | Banana | Maçã | | Mamão | Abacaxi |
| ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES) | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Arroz cozido Abóbora e Chuchu com casca cozidos a vapor | Escondidinho de Carne moída com Batata doce (Acém) Arroz cozido Feijão carioca cozido Couve refogada | | Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) Macarrão ao alho e óleo Feijão carioca cozido Cenoura cozida a vapor Pepino com casca em cubos Goiaba 2 pc | Filé de Tilápia (EF/EM) assado ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) refogada Arroz cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Salada de Repolho roxo ralado com Milho cozido em pouch |
| LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO) | Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Beterraba cozida | Cuscuz com Leite de coco *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) Frutas picadas (Goiaba + Melão ½ pc) | Pão com *Atum, peito de frango em pouch ou outra proteína em estoque Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) | Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém) Arroz cozido Feijão carioca cozido Couve refogada | |

Observação: Reservar 1 pc de maçã, 1 pc de beterraba, 1 pc de chuchu, 1pc de cenoura 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. 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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

| 4ª Semana | Segunda-feira 25/11 | Terça-feira 26/11 | Quarta-feira 27/11 | Quinta-feira 28/11 | Sexta-feira 29/11 |
|---|---|---|---|--|---|
| DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REFEIÇÕES) | Cuscuz com *Azeite de oliva *Leite sem lactose Caramelizado (* Leite sem lactose , Açúcar) | Frutas picadas com *Leite sem lactose em pó ½ pc (Banana ½ pc + Maçã ½ pc + Mamão) | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz com *Atum, peito de frango em pouch ou outra proteína em estoque Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (* Leite sem lactose , Fruta ½ pc, Açúcar) |
| COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h | Maçã | Melancia | Banana | Banana | Melancia |
| ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES) | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Arroz cozido Polenta (Caldo de frango, Fubá ½ pc) Chuchu com casca cozido a vapor Beterraba crua ralada | Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao alho e óleo Feijão carioca cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado | Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Pepino em rodela | Carne moída cozida com Chuchu (Acém) Arroz cozido Feijão carioca cozido Beterraba crua ralada | Filé de Tilápia(EF/EM) assado com Batata inglesa ou Carne moída cozida com purê de Batata inglesa (Acém) (Pré/EE) Arroz cozido Feijão carioca cozido Couve refogada |
| LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO) | Carne moída refogada com Milho cozido em pouch (Acém) Arroz cozido Salada de Cenoura cozida em tiras com Repolho roxo picado | Canjica (* Leite sem lactose , Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc) | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) ao molho (Polpa de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Batata doce com casca corada Repolho verde picado | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc) | Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Abóbora cozida Pepino com casca em cubos |

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1 pc de beterraba, 1 pc de repolho verde, 1 pc de couve refrigerada 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.

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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

| 5ª Semana | Segunda-feira 02/12 | Terça-feira 03/12 | Quarta-feira 04/12 | Quinta-feira 05/12 | Sexta-feira 06/12 |
|---|---|---|--|---|--|
| DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REFEIÇÕES) | Cuscuz com *Azeite de oliva *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) | Canjica (*Leite sem lactose, Açúcar, Leite de coco) Mamão | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Suco Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz com *Atum, peito de frango em pouch ou outra proteína em estoque *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) Goiaba 2pc | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h | Banana | Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc) | Mamão | Maçã | Frutas picadas (Maçã ½ pc + Goiaba) |
| ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES) | Galinhada com Milho cozido em pouch (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Beterraba cozida Repolho verde ralado | Filé de Tilápia ^R (EF/EM) assado ou Carne moída refogada (Acém) (Pré/EE) Baião de Dois (Arroz e Feijão carioca) Purê de Abóbora Pepino com casca em cubos | Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Cenoura crua ralada | Arroz com Pernil Suíno refogado e desfiado (Colorau) Feijão carioca cozido Cenoura cozida em rodelas Beterraba crua ralada | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Feijão carioca cozido Chuchu e Batata doce com casca cozidos a vapor |
| LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO) | Carne moída refogada (Acém, Colorau) Arroz cozido com Couve Cenoura crua ralada | Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate ½ pc) Polenta cozida (Fubá) Suco de Melão (Fruta, Açúcar) Abacaxi | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao alho e óleo Abóbora cozida Repolho verde picado | Pão com *Atum, peito de frango em pouch ou outra proteína em estoque Vitamina de Mamão (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Goiaba ½ pc) | Pernil Suíno refogado Arroz cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Batata doce corada |

Observação: Reservar 1 pc de maçã, 1 pc de abóbora, 1 pc de repolho verde, 1 pc de beterraba e 1 pc de pepino para a próxima segunda-feira. 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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

| 6ª Semana | Segunda-feira 09/12 | Terça-feira 10/12 | Quarta-feira 11/12 | Quinta-feira 12/12 | Sexta-feira 13/12 |
|---|--|---|--|--|---|
| DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REFEIÇÕES) | Cuscuz com *Azeite de oliva *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) | Frutas picadas com *Leite sem lactose em pó ½ pc (Banana + Mamão) | Pão com Pernil Suíno ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz com *Atum, peito de frango em pouch ou outra proteína em estoque Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Pão com Pernil Suíno ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar) |
| COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h | Maçã | Banana | Mamão | Banana | Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc) |
| ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES) | Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Abóbora cozida Repolho verde ralado | Carne moída refogada com Cenoura (Acém) Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Couve refogada | Escondidinho de Carne moída com Batata doce cozida (Acém) Arroz cozido Feijão carioca cozido Cenoura crua ralada | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Feijão carioca cozido Polenta (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Beterraba crua ralada Pepino em rodelas | Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão carioca cozido Purê de Abóbora com Leite de coco Repolho verde picado |
| LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO) | Carne moída refogada (Acém, Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino com casca em cubos | Cuscuz *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc) | Galinhada com Milho cozido em pouch (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Abóbora com casca cozida Repolho verde ralado | Pão com Pernil Suíno ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc) | Carne moída refogada com Cenoura (Acém) Macarrão ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ⅓ pc) Feijão carioca cozido Beterraba crua ralada |

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

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

| 7ª Semana Cardápio proposto | Segunda-feira 16/12 | Terça-feira 17/12 | Quarta-feira 18/12 | Quinta-feira 19/12 | |
|---|--|--|---|---|---|
| DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REFEIÇÕES) | Cuscuz *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) | Mingau (Amido, *Leite sem lactose, Açúcar, Canela) | Cuscuz *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) | Cuscuz *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) | <p>Com o intuito de adequar os estoques das Unidades Escolares, a fim de evitar o acúmulo de gêneros alimentícios, assim como possíveis perdas em virtude do término do 2º semestre letivo; início das férias escolares; ocorrência das provas de final de bimestre, bem como diminuição significativa da frequência dos estudantes. Ante o exposto, solicitamos às Unidades Escolares junto ao Quadro Técnico de Nutricionistas lotado nas Regionais de Ensino, que adaptem os cardápios nesse período conforme disponibilidade de gêneros em estoque.</p> <p>Importante salientar que, caso a Unidade Escolar identifique a necessidade de complementação da alimentação escolar, nesse período, deverão entrar em contato com os Nutricionistas da UNIAE para a solicitação de pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 02/2024 – SEE/SUAPE/DIAE/GPAE (137868041).</p> |
| COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | |
| ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES) | Carne disponível em estoque Arroz cozido Milho cozido em pouch Hortaliça | Carne disponível em estoque ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Hortaliça | Carne disponível em estoque Arroz cozido Feijão cozido Hortaliça | Carne disponível em estoque Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Hortaliça | |
| LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO) | Carne disponível em estoque Macarrão ao molho (Polpa de tomate, Amido) Hortaliça | Cuscuz *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) | Carne disponível em estoque com Milho cozido em pouch Arroz cozido Feijão cozido Hortaliça | Canjica (*Leite sem lactose, Açúcar) | |

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – CANDANGA

| 1ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato | | Proteína | | Lipídio | |
|--|-----------------|--------------|----------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (25% a 35% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| 1ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | PE | 4- 5 anos | 935,87 | 155,53 | 60% | 36,42 | 14% | 20,64 | 20% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 1034,17 | 168,06 | 59% | 44,26 | 15% | 22,59 | 20% |
| | EF 2, EM | 11-18 anos | 1126,07 | 182,73 | 58% | 49,15 | 16% | 23,51 | 19% |
| 2ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato | | Proteína | | Lipídio | |
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (25% a 35% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| 2ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | PE | 4- 5 anos | 899,10 | 145,75 | 58% | 34,21 | 14% | 20,70 | 21% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 987,95 | 160,73 | 59% | 41,15 | 15% | 22,28 | 20% |
| | EF 2, EM | 11-18 anos | 1073,85 | 174,32 | 58% | 45,48 | 15% | 23,14 | 19% |
| 3ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato | | Proteína | | Lipídio | |
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (25% a 35% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| 3ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | PE | 4- 5 anos | 963,15 | 154,01 | 58% | 36,00 | 13% | 24,96 | 23% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 1058,24 | 165,80 | 56% | 43,28 | 15% | 27,36 | 23% |
| | EF 2, EM | 11-18 anos | 1175,83 | 183,36 | 56% | 49,13 | 15% | 29,43 | 23% |
| 4ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato | | Proteína | | Lipídio | |
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (25% a 35% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| 4ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | PE | 4- 5 anos | 875,87 | 143,48 | 59% | 33,89 | 14% | 20,57 | 21% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 960,71 | 153,54 | 58% | 40,95 | 15% | 22,23 | 21% |
| | EF 2, EM | 11-18 anos | 1052,45 | 167,22 | 57% | 46,50 | 16% | 23,78 | 20% |
| 5ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato | | Proteína | | Lipídio | |
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (25% a 35% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| 5ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | PE | 4- 5 anos | 939,27 | 151,35 | 58% | 35,25 | 14% | 23,43 | 22% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 1042,29 | 162,98 | 56% | 42,90 | 15% | 25,92 | 22% |
| | EF 2, EM | 11-18 anos | 994,12 | 157,12 | 57% | 43,27 | 16% | 22,57 | 20% |

| 6ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato | | Proteína | | Lipídio | |
|--|-----------------|--------------|----------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (25% a 35% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | PE | 4- 5 anos | 901,02 | 146,91 | 59% | 34,41 | 14% | 21,61 | 22% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 997,30 | 158,56 | 57% | 41,80 | 15% | 23,57 | 21% |
| | EF 2, EM | 11-18 anos | 1033,13 | 163,28 | 57% | 43,77 | 15% | 24,12 | 21% |
| 7ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato | | Proteína | | Lipídio | |
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (25% a 35% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | PE | 4- 5 anos | 867,20 | 138,88 | 58% | 33,27 | 14% | 21,91 | 23% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 952,29 | 151,90 | 57% | 39,34 | 15% | 22,85 | 22% |
| | EF 2, EM | 11-18 anos | 1053,26 | 171,05 | 58% | 43,72 | 15% | 23,60 | 20% |

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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 04/11/2024 a 19/12/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 28/02/2025**

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

OBSERVAÇÕES GERAIS

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Perecíveis) 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.**
- **Utilizar 2 pc de óleo nas refeições salgadas.**
- **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 ou Carnes 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.
- **Caso a unidade escolar tenha Cacau e Atum em pouch em estoque, deverá inserir no cardápio, evitando o armazenamento prolongado ou vencimento do gênero em estoque.**
- **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.