

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

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, 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
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	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 ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão picado	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 ½ pc) Vitamina de Banana (* <b>Leite sem lactose</b> , Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Galinha com Cenoura (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz, Cenoura) Tomate em rodelas	Carne moída cozida (Acém) Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Couve-flor a vapor Tomate picado	Atum em pouch refogado Macarrão ao molho branco (Amido, <b>*Leite sem lactose</b> ½ pc) Feijão preto cozido Beterraba cozida Alface picada	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Arroz cozido Feijão cozido Purê de abóbora Brócolis cozido a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango Cozidas Macarrão cozido com Açafrão Feijão cozido Inhame assado Repolho roxo em tiras

Observação: Reservar 1 pc batata doce 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. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não serão entregues: Paranoá: alface (substituto: abobrinha), couve-flor e hortelã. Planaltina: inhame (substituto: batata doce), couve-flor (substituto: abóbora), cebolinha, coentro, salsa, alface, brócolis, couve-flor, tomate. São Sebastião: alface (substituto: couve), alho e cebola. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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	570,76	86,67	55%	24,25
EF 01	6- 10 anos	632,84	92,56	53%	29,47	17%	17,16	24%	
EF 02	11-15 anos	701,75	101,96	52%	33,31	17%	18,39	24%	
EM	16-18 anos	701,75	101,96	52%	33,31	17%	18,39	24%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, 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
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz <b>*Leite sem lactose</b> caramelizado <b>(*Leite sem lactose, 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 refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana <b>(*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)</b>
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango refogado Arroz cozido Batata doce corada Pepino com casca em cubos	Carne moída cozida (Acém) Macarrão ao alho e óleo com Espinafre Feijão cozido Tomate picado	Atum ao molho (Extrato de tomate) Macarrão cozido com Salsa Feijão cozido Inhame cozido Acelga picada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozida com Vagem Macarrão cozido com Colorau Polenta cozida (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Feijão cozido Tomate picado com Manjeriçõ	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Atum ( <b>Pré/EE</b> ) ao molho (Leite de coco, Pimentão) Arroz cozido com Brócolis Feijão preto cozido Batata inglesa corada

Observação: Reservar 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: Paranoá: alface (substituto: abobrinha), acelga, espinafre. Planaltina: cebolinha, coentro, salsa, acelga, brócolis, espinafre, manjeriçõ, tomate, vagem. São Sebastião: alface (substituto: couve), alho e cebola. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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	%
				<b>PE</b>	4-5 anos	598,88	96,55	58%	24,69
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	671,77	104,86	56%	30,10	16%	15,83	21%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	755,06	117,55	56%	34,14	16%	17,15	20%	
<b>EM</b>	16-18 anos	755,06	117,55	56%	34,14	16%	17,15	20%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

3ª Semana		Segunda-feira 30/09	Terça-feira 01/10	Quarta-feira 02/10	Quinta-feira 03/10	Sexta-feira 04/10
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	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) Maçã	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)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Peito de Frango em pouch ao molho (Polpa de tomate, Amido) Macarrão com Milho em pouch Cenoura cozida a vapor Repolho verde picado	Carne moída cozida (Acém) Arroz cozido Abóbora Feijão cozido Pepino com casca em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão cozido com Cenoura ralada Feijão cozido Batata doce com casca cozida a vapor	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) ao molho (Pimentão, Leite de coco) Arroz cozido Feijão preto cozido Pirão de Peixe (Caldo de Peixe, Farinha de mandioca) Tomate picado com Couve	Carne moída cozida (Acém) Macarrão ao alho, óleo e Colorau Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado

**Observação:** Reservar 1 pc de couve (congelada) 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: Paranoá: alface (substituto: abobrinha), acelga, espinafre. Planaltina: cebolinha, coentro, salsa, acelga, brócolis, espinafre, manjeriço, tomate, vagem. São Sebastião: alface (substituto: couve), alho e cebola. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	600,05	95,63	57%	24,36	15%	14,66	22%
	EF 01	6- 10 anos	664,28	102,40	55%	29,71	16%	16,17	22%
	EF 02	11-15 anos	734,39	113,56	56%	33,27	16%	16,90	21%
	EM	16-18 anos	734,39	113,56	56%	33,27	16%	16,90	21%

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, 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
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz <b>*Leite sem lactose</b> caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc e Banana ½ pc) <b>*Leite sem lactose</b> em pó ½ pc	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) Melão	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Peito de Frango em pouch ao molho (Extrato de tomate, Pimentão) Arroz cozido Polenta com Couve (Caldo de Peixe, Fubá ½ pc) Abóbora refogada	Carne moída cozida (Acém) Macarrão cozido com Salsa Feijão cozido Salada de Repolho verde picado com Cenoura crua ralada	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Atum ( <b>Pré/EE</b> ) 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 Batatas Macarrão ao alho e óleo e Couve Feijão cozido	Carne moída cozida (Acém) Macarrão cozido com Colorau Feijão cozido Chuchu cozido a vapor Beterraba crua ralada

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

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não serão entregues: Paranoá: hortelã. Planaltina: cebolinha, coentro, salsa, tomate, hortelã. São Sebastião: alho e cebola. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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	563,52	89,20	57%	25,19
EF 01	6- 10 anos	634,94	96,63	55%	31,08	18%	14,86	21%	
EF 02	11-15 anos	712,13	107,56	54%	35,34	18%	16,17	20%	
EM	16-18 anos	712,13	107,56	54%	35,34	18%	16,17	20%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, 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
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	RECESSO ESCOLAR	DIA DO PROFESSOR	Cuscuz com *Azeite de oliva *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Mingau (*Leite sem lactose, Amido, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.			Peito de Frango em pouch cozido desfiado Macarrão ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Batata doce assada Pepino em rodelas	Galinhada com Milho (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Milho em pouch) Feijão cozido Beterraba cozida Couve picada	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate, Leite de coco) Arroz cozido Feijão preto cozido Purê de abóbora Repolho verde ralado

Observação: Reservar 1 pc de cenoura e 1 pc de chuchu 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.

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	578,56	84,30	52%	22,27
EF 01	6- 10 anos	647,17	91,12	51%	27,12	15%	18,93	26%	
EF 02	11-15 anos	734,93	103,32	51%	31,59	15%	20,97	26%	
EM	16-18 anos	734,93	103,32	51%	31,59	15%	20,97	26%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, 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
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	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 Peito de Frango em pouch (½ pc) refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Banana ½ pc)	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango em pouch (½ pc) refogado Vitamina de Banana (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar) Melão picado
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> refogadas Macarrão cozido com Colorau Chuchu e Cenoura cozidos a vapor	Carne moída cozida com Abóbora Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Chuchu refogado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba cozida Pepino em rodela	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) ao molho (Pimentão, Leite de coco, Tomate) Arroz cozido Feijão preto cozido Pirão de Peixe(Caldo de Peixe, Farinha de mandioca)	Carne moída cozida com Batata inglesa (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Cenoura crua ralada

Observação: Reservar 1 pc 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. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Paranoá: hortelã e manjericão. Planaltina: cebolinha, coentro, salsa, hortelã, tomate e manjericão. São Sebastião: alface (substituto: couve), alho e cebola. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	592,63	93,96	57%	24,45	15%	14,34	22%
	EF 01	6- 10 anos	656,18	100,73	55%	29,63	16%	15,85	22%
	EF 02	11-15 anos	726,64	111,89	55%	33,43	17%	16,90	21%
	EM	16-18 anos	726,64	111,89	55%	33,43	17%	16,90	21%

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, 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
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz <b>*Leite sem lactose</b> caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc, Abacaxi ½ pc) <b>*Leite sem lactose</b> em pó ½ pc	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão	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 (*Leite sem lactose, Fruta, Açúcar)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido com Cenoura Creme de Milho (Amido, <b>*Leite sem lactose</b> ½ pc Milho cozido em pouch) Repolho roxo ralado	Carne moída cozida Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce corada Pepino em rodelas	Peito de Frango em pouch cozido com Cenoura Macarrão cozido (Colorau) Feijão cozido Repolho verde ralado	Carne moída cozida Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Chuchu cozido a vapor Beterraba ralada	Carne moída cozida Polenta (Fubá ½ pc) Arroz cozido Feijão preto cozido Abóbora refogada Couve picada

Observação: 1 pc de abóbora 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: Paranoá: manjerição. Planaltina: cebolinha, coentro, salsa, manjerição. São Sebastião: alho e cebola. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

7ª 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	557,31	88,63	57%	23,95
EF 01	6- 10 anos	627,17	96,34	55%	29,53	17%	14,51	21%	
EF 02	11-15 anos	698,34	698,34	107,42	55%	33,51	17%	15,60	20%
EM	16-18 anos	698,34	698,34	107,42	55%	33,51	17%	15,60	20%

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

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  
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 16/09/2024 a 01/11/2024  
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 02/12/2024

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, 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
- 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 e pão utilizar ½ pc de sal e **1 pc 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.**
- **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.