

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 **INTOLERÂNCIA A LACTOSE**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 1ª Semana | | Segunda-feira 08/04 | Terça-feira 09/04 | Quarta-feira 10/04 | Quinta-feira 11/04 | Sexta-feira 12/04 |
|----------------------------|--|--|---|---|---|---|
| L A N C H E | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | Cuscuz + Suco de Abacaxi(R) (Fruta ½ pc, Açúcar) | Biscoito Rosquinha de coco/* Biscoito sem leite Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Frutas picadas (Abacate + Banana ½ pc) | Pão com Atum em pouch ½ pc refogado com Colorau Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) | Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém moído) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Pernil suíno assado Arroz cozido Batata doce corada com Açafrão Chuchu com casca cozido a vapor | Pernil suíno refogado ao molho de Limão (Amido) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Cenoura ralada e Couve picada | Ovos mexidos Arroz cozido com Milho verde Feijão cozido Beterraba crua ralada Pepino picado Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc) | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pernil suíno (Pré/EE) ao molho com Cenoura (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Inhame | Omelete de forno Baião de Dois (Arroz, Feijão) Abóbora cozida Repolho roxo picado Melão picado |

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz cozido Abóbora cozida Beterraba crua ralada | Farofa de Cuscuz com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Goiaba + Banana ½ pc) | Iscas de Pernil suíno refogadas (Colorau) Arroz cozido Batata doce com casca corada Couve refogada | Pão com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc) | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pernil suíno (Pré/EE) cozido (Extrato de tomate) Arroz cozido com Cenoura Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado |
|--|--|---|--|--|--|

Observação: Reservar ½ pc de Melão, 1 pc de Batata inglesa, 1 pc de Chuchu (Integral), 1pc de Abóbora e 1 pc de Pepino (Regular) 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: Ceilândia:** chuchu, repolho roxo. **Taguatinga:** cenoura, chuchu, inhame, milho verde, repolho roxo. **Gama:** abacate, couve, milho verde, pepino, repolho verde. **Recanto das Emas:** milho verde, repolho roxo. **Plano Piloto:** milho verde. **Núcleo Bandeirante:** milho verde. **Sobradinho:** chuchu, milho verde, pepino, couve. **Guará:** substituir chuchu por batata inglesa (integral). 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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 **INTOLERÂNCIA A LACTOSE**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 2ª Semana | | Segunda-feira 15/04 | Terça-feira 16/04 | Quarta-feira 17/04 | Quinta-feira 18/04 | Sexta-feira 19/04 |
|---|--|--|---|---|---|--|
| L A N C H E | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | Cuscuz + Suco de Melão ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz com Pênil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Pão com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) | Biscoito Rosquinha de coco/* Biscoito sem leite Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) Frutas picadas (Abacate + Banana ½ pc) | Pão com Pênil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) |
| | A L M O Ç O | Horário: 11:45 e 12:30. | Arroz cozido com Pênil suíno e Colorau Purê de Batata inglesa Chuchu com casca cozido a vapor | Baião de três com Milho verde (Arroz, Feijão, Ovo, ManjeriçãO) Batata doce com casca cozida + Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc) | Pênil suíno em cubos refogado com Limão Arroz cozido Feijão Tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Cenoura cozida a vapor | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pênil suíno (Pré/EE) assado com Batata inglesa Arroz cozido Feijão cozido Salada de Beterraba crua ralada e Pepino com casca picado |
| REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral) | | | | | | |
| Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | | Omelete de forno (Amido) Arroz cozido Abóbora cozida Pepino picado | Cuscuz Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana + Mamão ½ pc) | Macarrão ao molho com Ovos (Extrato de tomate) Abóbora cozida Repolho roxo picado | Pão com Pênil suíno desfiado ½ pc e refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã picada ½ pc | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pênil suíno (Pré/EE) cozido com Cenoura, Colorau e Limão Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada |

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi (refrigerado), 1pc de Chuchu, 1 pc de Inhame (Integral), 1pc de Beterraba e 1 pc de Pepino (Regular) 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: Ceilândia:** chuchu, repolho roxo e maracujá substituir por abacaxi ½ pc. **Taguatinga:** cenoura, chuchu, inhame, milho verde, repolho roxo e substituir banana por abacaxi (regular) e substituir banana por melão (integral). **Gama:** abacate, couve, milho verde, pepino, repolho verde e substituir maracujá por abacaxi ½ pc (integral) e banana substituir por abacaxi (regular) e substituir banana por melão (integral). **Recanto das Emas:** milho verde, repolho roxo e substituir banana por abacaxi (regular) e banana por melão (integral). **Plano Piloto:** milho verde. **Núcleo Bandeirante:** milho verde. **Sobradinho:** chuchu, milho verde, pepino, couve. **Guará:** substituir chuchu por batata inglesa (integral). 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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 **INTOLERÂNCIA A LACTOSE**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 3ª Semana | | Segunda-feira 22/04 | Terça-feira 23/04 | Quarta-feira 24/04 | Quinta-feira 25/04 | Sexta-feira 26/04 |
|---|--|---|---|---|--|---|
| L A N C H E | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | Cuscuz + Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz + Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) | Pão com Atum em pouch ½ pc refogado com Colorau Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) | Frutas picadas (Abacate + Banana + Cacau em pó ½ pc) | Pão com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Pernil suíno em iscas refogadas Arroz cozido Inhame ao molho (Açafrão) Chuchu com casca cozido a vapor | Ovos mexidos com Açafrão Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde picado, Cenoura ralada e Maçã ½ pc | Macarrão com Pernil suíno desfiado ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Purê de Abóbora Vagem refogada + Tangerina | Filé de Tilápia (EF/EM) cozido com Colorau ou Pernil suíno refogado com Limão e Colorau (Pré/EE) Arroz cozido Feijão cozido Chuchu cozido Beterraba crua ralada | Baião de três (Arroz, Feijão, Ovo, Açafrão) Batata doce com casca assada Couve refogada |
| REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral) | | | | | | |
| | Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | Macarrão ao molho com Atum em pouch ½ pc (Extrato de tomate) Beterraba cozida Pepino com casca ralado | Farofa de Cuscuz com Pernil ½ pc suíno desfiado e refogado + Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas ½ pc com Batata doce Arroz cozido Feijão cozido Salada de Cenoura com Pepino | Pão com Pernil suíno refogado e desfiado ½ pc Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc) | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc, Açafrão) Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Abóbora cozida |

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi (refrigerado), 1pc de Inhame, 1pc de Milho verde (refrigerado) (Integral), 1pc de Beterraba e 1pc de Repolho verde (Regular) 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: Ceilândia: chuchu, vagem, inhame e maracujá substituir por abacaxi ½ pc (integral). Taguatinga: cenoura, chuchu, inhame, milho verde, vagem. Gama: abacate, couve, milho verde, pepino, repolho verde, vagem e maracujá substituir por abacaxi ½ pc (integral). Recanto das Emas: milho verde. Plano Piloto: milho verde. Núcleo Bandeirante: milho verde. Sobradinho: chuchu, milho verde, pepino, couve, vagem. Guará: substituir chuchu por batata inglesa (integral).** 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

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 **INTOLERÂNCIA A LACTOSE**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 4ª Semana | | Segunda-feira 29/04 | Terça-feira 30/04 | Quarta-feira 01/05 | Quinta-feira 02/05 | Sexta-feira 03/05 |
|----------------------------|--|---|---|--|---|---|
| L A N C H E | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | Cuscuz + Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão picado ½ pc | FERIADO (DIA MUNDIAL DO TRABALHO) | Pão com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) | Creme de Abacate com Banana e Cacau em pó ½ pc |
| | A L M O Ç O | Horário: 11:45 e 12:30. | Galinhada com Milho verde (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Inhame corado | | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Manjeriçao (Colorau) Arroz cozido Tutu de Feijão com Couve (Farinha de mandioca) Cenoura crua ralada | Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora e Pimentão (EF/EM) ou Pernil suíno refogado e desfiado com Purê de Abóbora (Pré/EE) Baião de Dois - (Arroz, Feijão) Repolho roxo ralado |

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | Macarrão ao molho com Atum em pouch ½ pc (Extrato de tomate, Amido) Beterraba cozida Repolho verde ralado | Cuscuz com Pernil suíno refogado e desfiado ½ pc Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana | FERIADO (DIA MUNDIAL DO TRABALHO) | Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Salada de Cenoura e Pepino | Pão com Atum em ½ pc desfiado refogado com Colorau Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) |
|--|---|---|--|---|---|

Observação: Reservar 1pc de Maracujá, 1 pc de Beterraba, 1pc de Chuchu (Integral), 1 pc de Abóbora e 1 pc de Repolho verde (Regular) para a próxima semana. 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: Ceilândia:** chuchu, repolho roxo e maracujá substituir por abacaxi ½ pc (integral). **Taguatinga:** cenoura, chuchu, inhame, repolho roxo e substituir banana por abacaxi (integral) e substituir banana por melão (regular). **Gama:** abacate, couve, pepino, repolho verde e substituir maracujá por abacaxi ½ pc (integral), substituir banana por abacaxi (integral) e substituir banana por melão (regular). **Recanto das Emas:** repolho roxo e substituir banana por melão(regular) e substituir banana por abacaxi (integral). **Sobradinho:** chuchu, couve, pepino. **Guará:** substituir chuchu por batata inglesa (integral). 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

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 5ª Semana | | Segunda-feira 06/05 | Terça-feira 07/05 | Quarta-feira 08/05 | Quinta-feira 09/05 | Sexta-feira 10/05 |
|----------------------------|--|---|--|---|--|--|
| L A N C H E | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | Cuscuz + Suco de Maracujá ^(R) (Fruta, Açúcar) | Biscoito Rosquinha de coco/* Biscoito sem leite Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc) | Pão com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) | Cuscuz + Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Limão, Hortelã, Açúcar) + Tangerina | Pão com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Omelete de forno com Chuchu (Amido, Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Salada de Acelga, Tomate e Manjericão | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura (Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada Melancia | Macarrão ao molho com Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Extrato de tomate) Feijão cozido Couve-flor cozida a vapor Milho verde refogado | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pernil suíno (Pré/EE) assado com Batata inglesa (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Tomate |

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|
| Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Abóbora refogada Repolho verde em tiras | Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc ao molho com Tomate(Fubá, Amido) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina | Ovos mexidos Macarrão ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Salada de Alface e Cenoura | Pão com Pernil suíno desfiado e refogado ½ pc Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) | Galinhada com Brócolis (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Batata doce corada |
|--|--|---|---|---|--|

Observação: Reservar 1 pc de Maracujá, 1 pc de Batata doce, 1pc de Pepino (Integral), 1pc de Abóbora e 1pc de Repolho verde (Regular) 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: Ceilândia:** acelga, brócolis, couve-flor, repolho roxo e maracujá substituído por abacaxi ½ pc(integral). **Taguatinga:** cenoura, milho verde, repolho roxo e substituir tangerina por abacaxi (regular) e substituir tangerina por maçã (integral). **Gama:** acelga, couve, couve-flor, milho verde, pepino, repolho verde e maracujá substituído por abacaxi ½ pc (integral). **Recanto das Emas:** milho verde, repolho roxo. **Plano Piloto:** milho verde. **Núcleo Bandeirante:** milho verde. **Sobradinho:** acelga, brócolis, couve-flor, milho verde, pepino, tomate, couve. **Guará:** substituir chuchu por batata inglesa e substituir couve-flor por berinjela (integral). 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

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 **INTOLERÂNCIA A LACTOSE**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 6ª Semana | | Segunda-feira 13/05 | Terça-feira 14/05 | Quarta-feira 15/05 | Quinta-feira 16/05 | Sexta-feira 17/05 |
|----------------------------|--|--|--|---|--|---|
| L A N C H E | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | Cuscuz + Suco de Maracujá ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz + Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Tangerina | Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Frutas picadas (Abacate + Banana + Cacau em pó ½ pc) | Pão com Pernil suíno ½ pc refogado e desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Ovos cozidos ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Batata doce com casca assada Pepino picado | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Salada de Tomate, Abacate, Salsa picados e Limão Alface em Tiras | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Arroz cozido Tutu de Feijão com Couve (Farinha de mandioca) Vagem refogada | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Inhame (Colorau) Baião de Dois (Arroz, Feijão) Repolho roxo picado | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pernil suíno (Pré/EE) assado Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata doce Brócolis cozido a vapor |

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Purê de Abóbora Repolho verde refogado | Farofa de Cuscuz com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Macarrão ao molho com Ovos (Extrato de tomate) Salada de Cenoura crua ralada e Acelga em tiras + Banana | Pão com Pernil ½ pc suíno desfiado e refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Abóbora cozida Couve refogada |
|--|---|---|--|---|---|

Observação: Reservar 1 pc de Maracujá, 1 pc de Beterraba, 1 pc de Couve-flor refrigerada (Integral), 1 pc de Repolho verde refrigerado e 1 pc de Tomate refrigerado 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: Ceilândia:** alface americana, acelga, brócolis, couve-flor, repolho roxo, vagem e substituir maracujá por abacaxi ½ pc.(integral). **Taguatinga:** alface americana, cenoura, inhame, repolho roxo, vagem e substituir tangerina por abacaxi (regular), substituir tangerina por mamão (integral) e substituir banana por abacaxi (regular e integral). **Gama:** abacate, acelga, couve-flor, couve, repolho verde e substituir maracujá por abacaxi ½ pc (integral) e substituir banana por abacaxi (integral e regular). **Recanto das Emas:** repolho roxo e substituir banana por abacaxi (integral e regular). **Sobradinho:** acelga, alface americana, brócolis, couve, couve-flor, tomate, vagem. **Guará:** substituir couve-flor por berinjela (integral). 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

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 **INTOLERÂNCIA A LACTOSE**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 7ª Semana | | Segunda-feira 20/05 | Terça-feira 21/05 | Quarta-feira 22/05 | Quinta-feira 23/05 | Sexta-feira 24/05 |
|---|--|--|--|--|--|--|
| L A N C H E | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | Cuscuz + Suco de Maracujá ^(R) (Fruta, Açúcar) | Biscoito Rosquinha de coco/ Biscoito sem leite Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina | Pão com Pernil suíno ½ pc refogado e desfiado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) | Cuscuz + Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) | Pão com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Ovos Mexidos (Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida Couve-flor cozido a vapor | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa Arroz cozido Feijão cozido Salada de Acelga e Tomate | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde e Maçã ½ pc ralados + Mamão picado | Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Cenoura crua ralada | Omelete de forno com Couve (Amido) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida |
| REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral) | | | | | | |
| | Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Salada de Repolho verde e Tomate | Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc refogadas (Fubá, Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc) | Ovos Mexidos Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Batata doce cozida a vapor | Pão com Pernil suíno ½ pc refogado e desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Brócolis cozido a vapor Salada de Alface em tiras com Tomate |

Observação: Reservar 1 pc de Maracujá, 1 pc de Abóbora, 1 pc de Pepino (Integral), 1 pc de Repolho roxo e 1 pc de Cenoura refrigerados (Regular) 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: Ceilândia:** acelga, alface americana, brócolis, repolho roxo e maracujá substituído por abacaxi ½ pc (integral). **Taguatinga:** alface americana, cenoura, repolho roxo e substituir tangerina por melão (regular) e substituir tangerina por abacaxi (integral). **Gama:** alface americana, couve, pepino, repolho verde e maracujá substituir por abacaxi ½ pc. **Recanto das Emas:** repolho roxo. **Sobradinho:** acelga, alface americana, brócolis, couve, pepino, tomate. **Guará:** substituir couve-flor por berinjela (integral). As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3 REFEIÇÕES

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

| 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 (15% a 30% do VET) | |
|--|-----------------|--------------|-------------------|-----------------------------------|------------|--------------------------------|--------|-------------------------------|-------|
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | | | | PE | 4 – 5 anos | 805,20 | 145,35 | 65% | 28,72 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 965,40 | 172,09 | 64% | 34,14 | 13% | 15,99 | 15% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 979,59 | 175,95 | 65% | 36,73 | 13% | 14,98 | 14% | |
| EM | 16-18 anos | 979,59 | 175,95 | 65% | 36,73 | 13% | 14,98 | 14% | |
| 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 (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | | | | PE | 4 – 5 anos | 775,32 | 136,16 | 63% | 28,98 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 859,44 | 149,64 | 63% | 33,88 | 14% | 15,09 | 16% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 931,62 | 162,57 | 63% | 37,03 | 14% | 15,90 | 15% | |
| EM | 16-18 anos | 931,62 | 162,57 | 63% | 37,03 | 14% | 15,90 | 15% | |
| 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 | 746,70 | 131,76 | 64% | 27,52 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 822,85 | 143,75 | 63% | 32,08 | 14% | 14,52 | 16% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 894,76 | 156,66 | 63% | 35,17 | 14% | 15,34 | 15% | |
| EM | 16-18 anos | 894,76 | 156,66 | 63% | 35,17 | 14% | 15,34 | 15% | |
| 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 (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | | | | PE | 4 – 5 anos | 780,59 | 127,87 | 59% | 30,05 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 889,22 | 140,10 | 57% | 37,14 | 15% | 19,42 | 20% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 992,23 | 154,27 | 56% | 42,39 | 15% | 21,77 | 20% | |
| EM | 16-18 anos | 992,23 | 154,27 | 56% | 42,39 | 15% | 21,77 | 20% | |

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

| 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 (15% a 30% do VET) | |
|--|-----------------|--------------|-------------------|-----------------------------------|------------|--------------------------------|--------|-------------------------------|-------|
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | | | | PE | 4 – 5 anos | 772,83 | 134,00 | 62% | 28,41 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 879,58 | 147,49 | 60% | 34,96 | 14% | 15,83 | 16% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 970,94 | 160,42 | 59% | 39,60 | 15% | 17,67 | 16% | |
| EM | 16-18 anos | 970,94 | 160,42 | 59% | 39,60 | 15% | 17,67 | 16% | |
| 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 (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | | | | PE | 4 – 5 anos | 762,92 | 128,30 | 61% | 27,47 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 857,36 | 141,17 | 59% | 32,55 | 14% | 17,22 | 18% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 963,87 | 158,76 | 59% | 36,97 | 14% | 18,81 | 18% | |
| EM | 16-18 anos | 963,87 | 158,76 | 59% | 36,97 | 14% | 18,81 | 18% | |
| 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 (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | | | | PE | 4 – 5 anos | 724,48 | 124,27 | 62% | 25,32 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 812,73 | 134,93 | 60% | 30,47 | 13% | 15,76 | 17% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 900,49 | 147,78 | 59% | 34,55 | 14% | 17,47 | 17% | |
| EM | 16-18 anos | 900,49 | 147,78 | 59% | 34,55 | 14% | 17,47 | 17% | |

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 08/04/2024 a 24/05/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 24/06/2024

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)
03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

OBSERVAÇÕES GERAIS **INTOLERÂNCIA A LACTOSE**

- 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 ½ pc de óleo.
- **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, 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.
- **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

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913