

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª 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 29/07	Terça-feira 30/07	Quarta-feira 31/07	Quinta-feira 01/08	Sexta-feira 02/08
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	*Biscoito sem leite *Leite sem lactose com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate, Morango, Melão ½ pc) + *Leite sem lactose em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Atum ½ pc ao molho (Colorau ½ pc) *Leite sem lactose com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar)	Cuscuz com *Atum Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado	Pão com Atum ½ pc ao molho (Colorau ½ pc) Vitamina de Abacate (*Leite sem lactose, Fruta, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Pirão de Frango (Farinha de mandioca, Caldo de Frango)	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Batata doce com casca corada	Carne moída ao molho com Polenta (Acém, Extrato de tomate ½ pc) Fubá ½ pc.) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Acelga com Tomate picado	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Salada de Repolho roxo em tiras com Pepino com casca em rodelas	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) ao molho de Abóbora e Pimentão Arroz cozido Feijão preto cozido Tomate picado

Observação: Reservar 1 pc de cenoura e 1 pc de espinafre para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 3: Sobradinho: acelga, brócolis, espinafre, pepino, tomate, cebolinha, coentro, salsa e pimentão. 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.

1ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	668,61	90,96	49%	29,04
EF 01	6- 10 anos	753,95	100,36	48%	34,78	17%	23,86	28%	
EF 02	11-15 anos	832,07	110,25	48%	38,91	17%	26,03	28%	
EM	16-18 anos	832,07	110,25	48%	38,91	17%	26,03	28%	

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

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

2ª Semana		Segunda-feira 05/08	Terça-feira 06/08	Quarta-feira 07/08	Quinta-feira 08/08	Sexta-feira 09/08
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	*Biscoito sem leite *Leite sem lactose com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar)	Canjica (*Leite sem lactose, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Morango)	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Biscoito sem leite *Leite sem lactose com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Morango +Melão ½ pc)	Pão com *Atum Vitamina de Abacate (*Leite sem lactose, Fruta, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Feijoada (Pernil Suíno, Feijão preto) Arroz cozido com Espinafre Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Carne moída cozida com Abóbora (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde picado	Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Tomate picado	Carne moída refogada com Cenoura (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Alface em tiras Banana	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Vagem (Colorau ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Couve-flor ao molho branco (*Leite sem lactose ½ pc, Amido)

Observação: Reservar 1 pc de batata inglesa, 1 pc de brócolis para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 3: Sobradinho: alface, brócolis, couve-flor, tomate, vagem, cebolinha, coentro, hortelã, salsa e pimentão. 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.

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)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	643,24	97,04	54%	26,67	15%	17,61	25%
	EF 01	6- 10 anos	715,94	105,77	53%	31,78	16%	19,25	24%
	EF 02	11-15 anos	785,25	115,89	53%	35,26	16%	20,72	24%
	EM	16-18 anos	785,25	115,89	53%	35,26	16%	20,72	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 – 4ª 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 12/08	Terça-feira 13/08	Quarta-feira 14/08	Quinta-feira 15/08	Sexta-feira 16/08
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com *Azeite de oliva *Leite sem lactose com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate, Morango, Mamão ½ pc) + *Leite sem lactose em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com *Atum *Leite sem lactose com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar)	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Abacate (*Leite sem lactose, Fruta, Açúcar)
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão ½ pc) Purê de Batata inglesa Arroz com Brócolis	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Couve picada	Macarrão com Carne moída ao molho de Manjeriço (Acém, Extrato de tomate) Batata doce com casca assada Repolho verde picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Inhame Arroz cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada

Observação: Reservar 1 pc de beterraba e 1 pc de batata doce para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 3: Sobradinho: tomate, cebolinha, coentro, manjeriço, salsa e pimentão. Sobradinho: abacate (substituto: mamão). 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.

3ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	623,52	91,90	53%	26,95
EF 01	6- 10 anos	699,52	100,74	52%	32,69	17%	19,06	25%	
EF 02	11-15 anos	830,01	830,01	125,64	54%	36,55	16%	20,56	22%
EM	16-18 anos	830,01	830,01	125,64	54%	36,55	16%	20,56	22%

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

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

4ª Semana		Segunda-feira 19/08	Terça-feira 20/08	Quarta-feira 21/08	Quinta-feira 22/08	Sexta-feira 23/08
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz *Leite sem lactose com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar)	Canjica (*Leite sem lactose, Açúcar) + Banana	Pão com Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Morango (Fruta, Açúcar)	Cuscuz *Leite sem lactose com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com *Atum Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão ½ pc) Arroz cozido Batata doce assada Beterraba cozida	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Acelga picada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Banana (Banana ½ pc, Farinha de mandioca) Salada de Couve e Repolho roxo em tiras	Macarrão ao molho com Carne moída (Acém, Extrato de tomate) Feijão cozido Vagem cozida a vapor Salada de Tomate cortado em meia lua com cebola	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão ½ pc) Feijão preto cozido Creme de Espinafre (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Couve-flor cozida a vapor

Observação: Reservar 1 pc de batata doce e 1 pc de brócolis para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Não serão entregues: Lote 3: Sobradinho: acelga, brócolis, couve-flor, espinafre, tomate, vagem, cebolinha, coentro, salsa e pimentão. Guará: banana prata (substitutos: maçã e mamão). 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.

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	%
	PE	4-5 anos	622,23	97,35	56%	25,93	15%	14,96	22%
	EF 01	6- 10 anos	699,41	106,09	55%	31,37	16%	16,82	22%
	EF 02	11-15 anos	771,69	116,20	54%	35,05	16%	18,44	22%
	EM	16-18 anos	771,69	116,20	54%	35,05	16%	18,44	22%

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

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

5ª Semana		Segunda-feira 26/08	Terça-feira 27/08	Quarta-feira 28/08	Quinta-feira 29/08	Sexta-feira 30/08
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz *Leite sem lactose com Cacau em pó (* Leite sem lactose , Cacau em pó, Açúcar)	Frutas picadas (Maçã, Mamão ½ pc, Abacaxi ½ pc) + *Leite sem lactose em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Carne moída ao molho refogada (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) *Leite sem lactose com Cacau em pó (* Leite sem lactose , Cacau em pó, Açúcar)	Cuscuz com *Atum (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Melancia picada	Pão com Carne moída ao molho refogada (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Banana (* Leite sem lactose , Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido com Brócolis Batata doce com casca assada	Pernil Suíno refogado Arroz cozido Feijão preto cozido Abóbora refogada Brócolis cozido a vapor	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba cozida Alface picada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozida e desfiada Polenta (Fubá ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Pepino picado	Filé de Tilápia (EF/EM)ou Coxa e sobrecoxa de Frango assadas(Pré/EE) com Inhamee Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Tomate fatiado

Observação: Reservar 1pc de couve-flor e 1 pc de batata doce para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 3: Sobradinho: alface, brócolis, couve-flor, pepino, tomate, cebolinha, coentro, hortelã, salsa e pimentão. 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.

5ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	610,45	93,87	55%	28,01
EF 01	6- 10 anos	691,65	103,34	54%	34,12	18%	16,45	21%	
EF 02	11-15 anos	762,90	113,23	53%	38,09	18%	18,02	21%	
EM	16-18 anos	762,90	113,23	53%	38,09	18%	18,02	21%	

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

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

6ª Semana		Segunda-feira 02/09	Terça-feira 03/09	Quarta-feira 04/09	Quinta-feira 05/09	Sexta-feira 06/09
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz *Leite sem lactose com Cacau em pó (* Leite sem lactose , Cacau em pó, Açúcar)	Canjica com *Leite sem lactose caramelizado (* Leite sem lactose , Açúcar) + Melão em fatias	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz *Leite sem lactose com Cacau em pó (* Leite sem lactose , Cacau em pó, Açúcar) + Banana	Pão com *Atum Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Couve-flor ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Batata doce com casca corada	Carne moída refogada (Acém, Colorau ½ pc) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Acelga picada com Cenoura ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Arroz cozido com Vagem Feijão cozido Salada de Tomate picado com Manjeriçã	Carne moída refogada (Acém, Colorau ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde e Tomate	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum(Pré/EE) ao molho com Batata inglesa (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão preto cozido Brócolis cozido a vapor

Observação: Reservar 1 pc de inhame, 1 pc de espinafre e 1 pc de maçã para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 3: Sobradinho: acelga, brócolis, espinafre, tomate, vagem, cebolinha, coentro, manjeriçã e salsa.

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.

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 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	592,39	93,44	57%	25,72
EF 01	6- 10 anos	665,83	102,26	55%	31,12	17%	15,18	21%	
EF 02	11-15 anos	734,94	112,37	55%	34,68	17%	16,60	20%	
EM	16-18 anos	734,94	112,37	55%	34,68	17%	16,60	20%	

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

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

7ª Semana		Segunda-feira 09/09	Terça-feira 10/09	Quarta-feira 11/09	Quinta-feira 12/09	Sexta-feira 13/09
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Mingau (*Leite sem lactose, Amido, Açúcar) + Maçã	Frutas picadas (Maçã + Mamão) + *Leite sem lactose em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz *Leite sem lactose com Cacau em pó (*Leite sem lactose, Cacau em pó, Açúcar) + Abacaxi picado	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Banana (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Espinafre (Extrato de tomate) Arroz cozido Inhame assado	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Cenoura ralada e Tomate picado	Carne moída cozida (Acém) Arroz cozido Feijão preto cozido Chuchu com casca cozido a vapor Beterraba crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Arroz cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce cozida com casca Pepino em fatias

Observação: Reservar 1 pc de abóbora e 1 pc de repolho verde para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 3: Sobradinho: pepino, tomate, cebolinha, coentro, salsa e pimentão.

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.

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 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	571,81	90,10	57%	25,51
EF 01	6- 10 anos	640,94	97,98	55%	31,08	17%	14,50	20%	
EF 02	11-15 anos	694,42	105,64	55%	34,30	18%	15,38	20%	
EM	16-18 anos	694,42	105,64	55%	34,30	18%	15,38	20%	

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

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- INTOLERÂNCIA À LACTOSE

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 29/07 a 13/09

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10

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 Percíveis) as quantidades e as datas de entrega dos alimentos, tendo em vista o cumprimento do cardápio proposto.
 - Substitutos do Leite de vaca e derivados:
 - Leite integral substituir por *Leite sem lactose- Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.
 - Manteiga substituir por *Azeite de Oliva – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.
 - Queijo mussarela substituir por *Atum em pouch OU Tofu– Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.
- Pc: Per capita
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz. E para frango/carne/ovo/pernil *in natura* como acompanhamento para o cuscuz ou pão utilizar ½ pc de sal e ½ pc de óleo.
- Amido: Amido de milho
- *Leite sem lactose: Per capita para molhos é de um terço (1/3).
- **Atentar-se às entregas das Proteínas. Elas chegarão uma semana antes do consumo. Por esse motivo, o ovo deverá ser armazenado sob refrigeração até o efetivo consumo e as outras carnes deverão ser armazenadas sob congelamento.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovos de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.**
- **Quando Frutas e Hortaliças estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior.** Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo, será necessário higienizar, identificar e congelar ou resfriar para a semana seguinte.
- **Cardápios para alunos do Ensino Especial deverão ser adaptados conforme a realidade de cada escola. Os ajustes deverão ser feitos pelo Nutricionista da Regional.**
- **Na impossibilidade de realizar algum tipo de preparação proposta no cardápio, seja por falta de equipamentos e utensílios, ou por qualquer outro impedimento, a alteração no cardápio deverá ser adaptada com os ingredientes disponibilizados para o dia de acordo com a realidade de cada escola.**
- Para sugestões de novas preparações que tenham boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar à Gerência Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar, a fim de avaliação e inclusão nos próximos cardápios.