

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

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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, 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: 8h e 9h.	Cuscuz *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Canjica (*Leite sem lactose, Açúcar, Canela) Maçã	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 Mamão (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	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 Goiaba 2pc	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: 14h e 14:30.	Banana	Abacaxi	Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Banana	Abacaxi
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém, Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino em rodela	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Tutu de feijão (Farinha de mandioca) Repolho roxo ralado	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída refogada (Acém) (Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Pepino com casca em cubos Frutas picadas (Goiaba + Melão ½ pc)	Sopa de Macarrão com Carne moída e Cenoura (Acém, Extrato de tomate)

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1pcde abóbora, 1 pc de pepino, 1 pc 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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, 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: 8h e 9h.	Cuscuz *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Frutas picadas com *Leite sem lactose em pó ½ pc (Abacaxi + Banana ½ pc + Goiaba)	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 (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	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: 14h e 14:30.	Banana	Maçã	Melão	Banana	
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada com Milho cozido em pouch (Acém) Arroz cozido com Couve Beterraba cozida	Carne moída refogada com Cenoura (Acém) Macarrão ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Repolho verde ralado	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) Baião de Dois (Arroz e Feijão) Beterraba cozida Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Goiaba)	

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1 pc de abóbora, 1 pc de chuchu 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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, 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: 8h e 9h.	Cuscuz com *Azeite de oliva *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Canjica (*Leite sem lactose, Açúcar, Canela) Frutas picadas Abacaxi	FERIADO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA)	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)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	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 Goiaba 2 pc		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	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: 14h e 14:30.	Banana	Maçã		Mamão	Melão
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) Macarrão refogado com Cenoura		Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Feijão carioca cozido	Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém) Arroz cozido Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Goiaba)

Observação: Reservar 1 pc de maçã, 1 pc de beterraba, 1 pc de chuchu, 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.

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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, 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: 8h e 9h.	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) Melancia	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)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	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 rodelas	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: 14h e 14:30.	Maçã	Abacaxi	Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Melancia	Abacaxi
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada com Milho cozido em pouch (Acém) Arroz cozido Repolho roxo picado	Coxa e sobrecoxa assadas com Batata doce Arroz cozido	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) ao molho (Polpa de tomate, Leite de coco) Arroz cozido Feijão carioca cozido Repolho verde picado	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) Arroz cozido Abóbora cozida Banana	Carne moída refogada (Acém, Colorau) Macarrão ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Pepino com casca em cubos

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1pc 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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, 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: 8h e 9h.	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 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 Mamão (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	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 Goiaba 2pc	Arroz com Pernil Suíno refogado e desfiado (Colorau) Feijão carioca cozido Cenoura cozida em rodela 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: 14h e 14:30.	Banana	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Mamão	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Goiaba)	Melão
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém, Colorau) Arroz cozido com Couve Cenoura crua ralada	Carne moída (Acém, Polpa de tomate) Arroz cozido Repolho verde picado Maçã	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve)	Escondidinho de Carne moída com Batata doce (Acém) Arroz cozido	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao alho e óleo Purê de Abóbora com Leite de coco

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.

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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, 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: 8h e 9h.	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 Melão (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 ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	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: 14h e 14:30.	Maçã	Abacaxi	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)	Mamão	Abacaxi
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém, Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino com casca em cubos	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abóbora com casca cozida	Galinhada com Milho cozido em pouch (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Repolho verde ralado	Carne moída refogada com Cenoura (Acém) Arroz cozido Banana	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Beterraba cozida

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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

7ª Semana Cardápio proposto	Segunda-feira 16/12	Terça-feira 17/12	Quarta-feira 18/12	Quinta-feira 19/12	
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	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>
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	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: 14h e 14:30.	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne disponível em estoque Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Hortaliça	Carne disponível em estoque Baião de Dois (Arroz e Feijão cozidos) Hortaliça	Carne disponível em estoque com Milho cozido em pouch Arroz cozido Hortaliça	Carne disponível em estoque Arroz cozido Hortaliça	

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 REFEIÇÕES

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	%
	PE	4- 5 anos	938,30	153,52	59%	39,16	15%	19,95	19%
	EF 01	6- 10 anos	1053,66	166,88	57%	49,16	17%	22,05	19%
	EF 02	11-15 anos	1145,82	180,91	57%	54,77	17%	23,33	18%
	EM	16-18 anos	1145,82	180,91	57%	54,77	17%	23,33	18%
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	%
	PE	4- 5 anos	885,60	141,72	58%	37,76	15%	20,03	20%
	EF 01	6- 10 anos	997,41	154,56	56%	47,18	17%	22,17	20%
	EF 02	11-15 anos	1087,20	167,92	56%	52,32	17%	23,15	19%
	EM	16-18 anos	1087,20	167,92	56%	52,32	17%	23,15	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	%
	PE	4- 5 anos	966,25	149,07	56%	38,97	15%	25,00	23%
	EF 01	6- 10 anos	1080,87	161,77	54%	48,43	16%	27,51	23%
	EF 02	11-15 anos	1192,16	178,01	54%	54,77	17%	29,59	22%
	EM	16-18 anos	1192,16	178,01	54%	54,77	17%	29,59	22%
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	884,94	139,73	57%	37,42	15%	20,82	21%
	EF 01	6- 10 anos	988,50	150,22	55%	46,85	17%	23,14	21%
	EF 02	11-15 anos	1085,54	163,57	54%	52,88	18%	24,68	20%
	EM	16-18 anos	1085,54	163,57	54%	52,88	18%	24,68	20%

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	952,27	150,16	57%	38,15
EF 01	6- 10 anos	1070,43	163,02	55%	47,80	16%	26,19	22%	
EF 02	11-15 anos	1031,67	160,31	56%	48,15	17%	22,06	19%	
EM	16-18 anos	1031,67	160,31	56%	48,15	17%	22,06	19%	
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	897,21	142,05	57%	37,41
EF 01	6- 10 anos	1011,23	154,53	55%	47,12	17%	23,60	21%	
EF 02	11-15 anos	1090,19	165,84	55%	52,05	17%	24,44	20%	
EM	16-18 anos	1090,19	165,84	55%	52,05	17%	24,44	20%	
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	867,82	135,39	56%	38,59
EF 01	6- 10 anos	946,82	149,15	57%	43,15	16%	20,90	20%	
EF 02	11-15 anos	1043,03	165,29	57%	48,75	17%	21,85	19%	
EM	16-18 anos	1043,03	165,29	57%	48,75	17%	21,85	19%	

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**

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

OBSERVAÇÕES GERAIS

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Percíveis) as quantidades e as datas de entrega dos alimentos, tendo em vista o cumprimento do cardápio proposto.
- Pc: Per capita
- 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.