

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- **CARDÁPIO ESPECIAL –INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

01 Refeição –Lanche Fácil

1ª Semana		Segunda-feira 19/02	Terça-feira 20/02	Quarta-feira 21/02	Quinta-feira 22/02	Sexta-feira 23/02
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz + Leite sem lactose, Açúcar	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Melão ½ pc)	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã	Canjica com Leite sem lactose caramelizado (Leite sem lactose, Açúcar)	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão fatiado

Observações:

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

*Leite sem lactose com cálcio–Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.

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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	292,13	52,81	65%	8,06
EF 01	6- 10 anos	303,55	55,13	65%	8,20	10%	6,63	20%	
EF 02	11-15 anos	325,23	59,81	66%	8,50	9%	6,82	19%	
EM	16-18 anos	325,23	59,81	66%	8,50	9%	6,82	19%	
EJA 01	19-30 anos	325,23	59,81	66%	8,50	9%	6,82	19%	
EJA 02	31-60 anos	325,23	59,81	66%	8,50	9%	6,82	19%	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- **CARDÁPIO ESPECIAL –INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

01 Refeição – Lanche Fácil

2ª Semana		Segunda-feira 26/02	Terça-feira 27/02	Quarta-feira 28/02	Quinta-feira 29/02	Sexta-feira 01/03
L A N C H E	Horários	Biscoito Rosquinha de coco Leite sem lactose com Cacau em pó (Açúcar)	Cuscuz com Peito de frango ½ pc desfiado ao molho e Milho verde (Extrato de tomate) Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Maçã	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas com Leite sem lactose em pó (½ pc) (Banana ½ pc + Maçã ½ pc, Mamão + Melão)	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observações:

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

*Leite sem lactose com cálcio–Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.

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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	289,40	49,89	62%	9,47
EF 01	6- 10 anos	297,24	51,33	62%	9,60	12%	7,02	21%	
EF 02	11-15 anos	311,76	54,25	63%	9,86	11%	7,19	21%	
EM	16-18 anos	311,76	54,25	63%	9,86	11%	7,19	21%	
EJA 01	19-30 anos	311,76	54,25	63%	9,86	11%	7,19	21%	
EJA 02	31-60 anos	311,76	54,25	63%	9,86	11%	7,19	21%	

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

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 - **CARDÁPIO ESPECIAL –INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

01 Refeição – Lanche Fácil

3ª Semana		Segunda-feira 04/03	Terça-feira 05/03	Quarta-feira 06/03	Quinta-feira 07/03	Sexta-feira 08/03
L A N C H E	Horários	Cuscuz + Leite sem lactose , Açúcar	Frutas picadas com Leite sem lactose em pó (½ pc) (Melancia + Maçã ½ pc + Mamão + Melão ½ pc)	Pão com Ovos mexidos e milho verde Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observações: Reservar 1 pc de Goiaba para a próxima segunda-feira.

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

*Leite sem lactose com cálcio–Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.

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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	260,07	46,28	64%	8,06
EF 01	6- 10 anos	267,91	47,72	64%	8,19	11%	5,86	20%	
EF 02	11-15 anos	282,43	50,64	65%	8,45	11%	6,03	19%	
EM	16-18 anos	282,43	50,64	65%	8,45	11%	6,03	19%	
EJA 01	19-30 anos	282,43	50,64	65%	8,45	11%	6,03	19%	
EJA 02	31-60 anos	282,43	50,64	65%	8,45	11%	6,03	19%	

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

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- **CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

01 Refeição – Lanche Fácil

4ª Semana		Segunda-feira 11/03	Terça-feira 12/03	Quarta-feira 13/03	Quinta-feira 14/03	Sexta-feira 15/03
LANCHE	Horários	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Goiaba (Fruta ^(R) , Açúcar)	Canjica (Açúcar e Leite sem lactose) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Cuscuz com Peito de frango em pouch desfiado e Milho verde (Extrato de tomate) Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar)	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão fatiado
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
	15:30 e 16h.					
	Noturno:					
19h e 19:30.						

Observações:

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

*Leite sem lactose com cálcio–Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.

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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	281,44	52,43	67%	8,08
EF 01	6- 10 anos	293,88	54,75	67%	8,37	10%	5,54	17%	
EF 02	11-15 anos	316,59	59,43	68%	8,81	10%	5,78	16%	
EM	16-18 anos	316,59	59,43	68%	8,81	10%	5,78	16%	
EJA 01	19-30 anos	316,59	59,43	68%	8,81	10%	5,78	16%	
EJA 02	31-60 anos	316,59	59,43	68%	8,81	10%	5,78	16%	

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

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- **CARDÁPIO ESPECIAL –INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

01 Refeição – Lanche Fácil

5ª Semana		Segunda-feira 18/03	Terça-feira 19/03	Quarta-feira 20/03	Quinta-feira 21/03	Sexta-feira 22/03
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					
		Cuscuz Leite sem lactose com Cacau em pó (Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com Carne moída ½ pc refogada e Milho verde (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Canjica (Açúcar e Leite sem lactose)	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão fatiado

Observações: Reservar 1 pc de Goiaba para a próxima segunda-feira.

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

*Leite sem lactose com cálcio-Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.

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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	285,52	53,39	67%	7,94
EF 01	6- 10 anos	299,02	55,71	67%	8,44	10%	5,84	18%	
EF 02	11-15 anos	322,77	60,39	67%	9,10	10%	6,10	17%	
EM	16-18 anos	322,77	60,39	67%	9,10	10%	6,10	17%	
EJA 01	19-30 anos	322,77	60,39	67%	9,10	10%	6,10	17%	
EJA 02	31-60 anos	322,77	60,39	67%	9,10	10%	6,10	17%	

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

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- **CARDÁPIO ESPECIAL –INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

01 Refeição – Lanche Fácil

6ª Semana		Segunda-feira 25/03	Terça-feira 26/03	Quarta-feira 27/03	Quinta-feira 28/03	Sexta-feira 29/03
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz com Peito de frango pouch ao molho (Extrato de tomate) Suco de Goiaba (Fruta ^(R) , Açúcar)	Canjica (Açúcar, Leite sem lactose)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão picado	DIA LETIVO MÓVEL	FERIADO (SEXTA-FEIRA SANTA)

Observações:

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

*Leite sem lactose com cálcio–Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.

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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	247,85	47,62	69%	5,52
EF 01	6- 10 anos	268,31	51,49	69%	6,02	8%	4,82	16%	
EF 02	11-15 anos	305,87	59,29	70%	6,77	8%	5,17	15%	
EM	16-18 anos	305,87	59,29	70%	6,77	8%	5,17	15%	
EJA 01	19-30 anos	305,87	59,29	70%	6,77	8%	5,17	15%	
EJA 02	31-60 anos	305,87	59,29	70%	6,77	8%	5,17	15%	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- **CARDÁPIO ESPECIAL –INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

01 Refeição – Lanche Fácil

7ª Semana		Segunda-feira 01/04	Terça-feira 02/04	Quarta-feira 03/04	Quinta-feira 04/04	Sexta-feira 05/04
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Biscoito Rosquinha de coco Leite sem lactose com Cacau em pó (Açúcar)	Cuscuz com Carne moída ½ pc refogada (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã	Pão com Atum em pouch Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado	Cuscuz com Carne moída ½ pc refogada (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana

Observações:

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

*Leite sem lactose com cálcio–Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.

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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	279,79	49,23	63%	8,71
EF 01	6- 10 anos	300,91	52,15	62%	9,72	12%	6,86	21%	
EF 02	11-15 anos	325,37	55,81	62%	10,80	12%	7,44	21%	
EM	16-18 anos	325,37	55,81	62%	10,80	12%	7,44	21%	
EJA 01	19-30 anos	325,37	55,81	62%	10,80	12%	7,44	21%	
EJA 02	31-60 anos	325,37	55,81	62%	10,80	12%	7,44	21%	

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

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 19/02/2024 a 05/04/2024

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 06/05/2024

01 Refeição – Lanche Fácil

OBSERVAÇÕES GERAIS

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Perecíveis) as quantidades e as datas de entrega dos alimentos, tendo em vista o cumprimento do cardápio proposto.
- Pc: Per capita
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz.
- **R: Reserva de Frutas e Ovos de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- **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 a sugestão para a 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

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913