

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

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

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	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)	Canjica com Leite sem lactose caramelizado (Leite sem lactose , Açúcar)	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Peito de frango ao molho (Amido) Arroz cozido	Ovos mexidos Arroz cozido Feijão cozido Chuchu refogado Batata doce assada	Peito de frango refogado Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora Abobrinha cozida Maçã	Atum em pouch ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Cenoura crua ralada Mamão fatiado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango (Pré/EE) cozido com Cenoura (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Pirão (Farinha de mandioca) Pepino picado

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora, 1 pc de Batata inglesa 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.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue: **Ceilândia:** chuchu. **Taguatinga:** chuchu e cenoura. **Gama:** pepino.

Sobradinho: abobrinha, chuchu, limão, pepino. **Guará:** chuchu (substituto batata inglesa).

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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	565,80	97,94	62%	22,05	14%	10,09	16%
	EF 01	6- 10 anos	625,19	107,09	62%	25,74	15%	10,85	16%
	EF 02	11-15 anos	674,50	115,71	62%	27,79	15%	11,49	15%
	EM	16-18 anos	674,50	115,71	62%	27,79	15%	11,49	15%

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**

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

2ª Semana		Segunda-feira 26/02	Terça-feira 27/02	Quarta-feira 28/02	Quinta-feira 29/02	Sexta-feira 01/03
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Biscoito Rosquinha de coco Leite sem lactose com Cacau em pó (Açúcar)	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar)	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)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Bobó de Peito de frango ½ pc com Abóbora Arroz cozido Batata inglesa corada (Colorau)	Filé de Tilápia ao molho com Batata doce (Extrato de tomate) (EF/EM) ou Ovos mexidos e Batata doce cozida (Pré/EE) Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora Maçã	Peito de frango ½ pc ao molho (Açafrão, Limão) Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Salada de Pepino fatiado com Cenoura crua ralada	Omelete de forno com Cenoura e Abobrinha Baião de dois (Arroz, Feijão) Purê de Abóbora	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango (Pré/EE) assado Arroz cozido com Milho verde Feijão cozido Beterraba crua ralada

Observação: Reservar 1pc de Batata inglesa, 1pc de Chuchu 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.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue: **Ceilândia:** chuchu. **Taguatinga:** chuchu, cenoura, milho verde. **Gama:** milho verde, pepino. **Recanto das Emas, Plano Piloto, Núcleo Bandeirante:** milho verde. **Sobradinho:** abobrinha, chuchu, limão, milho verde, pepino. **Guará:** chuchu (substituto batata inglesa).

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	555,43	97,81	63%	23,26	15%	8,57	14%
	EF 01	6- 10 anos	612,45	106,71	63%	27,18	16%	9,08	13%
	EF 02	11-15 anos	651,87	113,57	63%	29,12	16%	9,44	13%
	EM	16-18 anos	651,87	113,57	63%	29,12	16%	9,44	13%

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**

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

3ª Semana		Segunda-feira 04/03	Terça-feira 05/03	Quarta-feira 06/03	Quinta-feira 07/03	Sexta-feira 08/03
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	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 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)
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Escondidinho de Paleta suína ½ pc desfiada com Batata inglesa Arroz cozido Chuchu com casca refogado	Filé de Tilápia ½ pc (EF/EM) ou Paleta suína ½ pc (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) Baião de dois com Milho verde (Arroz, Feijão) Abobrinha e Cenoura raladas refogadas	Paleta suína ao molho (Amido, Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido Batata inglesa assada Chuchu cozido	Filé de Tilápia assado (Limão) (EF/EM) ou Ovos mexidos (Pré/EE) Arroz cozido Tutu de feijão com Couve (Farinha de mandioca) Beterraba cozida

Observação: Reservar 1pc de Cenoura, 1pc de Inhamé, 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.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue: **Ceilândia:** chuchu. **Taguatinga:** chuchu, inhamé, cenoura, milho verde. **Gama:** Couve, milho verde, pepino. **Recanto das Emas, Plano Piloto, Núcleo Bandeirante:** milho verde. **Sobradinho:** abobrinha, chuchu, limão, milho verde, pepino, couve. **Guará:** chuchu (substituto batata inglesa).

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	515,70	91,16	64%	21,10
EF 01	6- 10 anos	575,68	99,42	62%	25,23	16%	9,10	14%	
EF 02	11-15 anos	618,16	106,28	62%	27,36	16%	9,74	14%	
EM	16-18 anos	618,16	106,28	62%	27,36	16%	9,74	14%	

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**

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

4ª Semana		Segunda-feira 11/03	Terça-feira 12/03	Quarta-feira 13/03	Quinta-feira 14/03	Sexta-feira 15/03
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	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)	Cuscuz com Pernil suíno ½ pc desfiado Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar)	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Pernil suíno assado com Inhame (Colorau) Arroz cozido Cenoura crua ralada	Bife de Paleta suína (Limão) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata inglesa Couve refogada	Baião de três (Arroz, Feijão, Paleta suína ½ pc, Açafraão) Beterraba cozida Cenoura crua ralada Banana assada	Paleta suína ½ pc cozida com Inhame (Colorau) Arroz cozido com Milho verde Feijão cozido Pepino picado Melão fatiado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém moído) (Pré/EE) ao molho com Batata doce (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Abobrinha (Farinha de mandioca)

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Chuchu 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. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue: Ceilândia: chuchu. Taguatinga: chuchu, inhame, cenoura, milho verde. Gama: Couve, milho verde, pepino. Recanto das Emas, Plano Piloto, Núcleo Bandeirante: milho verde. Sobradinho: abobrinha, chuchu, limão, milho verde, pepino, couve. Guará: chuchu (substituto batata inglesa).**

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)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	579,56	106,91	66%	21,96	14%	7,74	12%
	EF 01	6- 10 anos	648,75	116,84	65%	26,48	15%	8,91	12%
	EF 02	11-15 anos	702,99	126,25	65%	28,85	15%	9,62	12%
	EM	16-18 anos	702,99	126,25	65%	28,85	15%	9,62	12%

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**

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

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	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 Pernil suíno ½ pc desfiado (Lote 1 e 3) ou Carne moída ½ pc (Lote 2) (Acém moído) ao molho (Extrato de tomate, Amido) Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar)	Canjica (Açúcar e Leite sem lactose) + Melão fatiado	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída refogada com Chuchu (Acém moído) Arroz cozido Purê de Abóbora	Paleta suína ½ pc assada com Batata inglesa (Lote 1 e 3) ou Carne moída ½ pc (Lote 2) (Acém moído) cozida com Batata inglesa Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Pernil suíno cozido com Inhamé (Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada Banana	Pernil suíno ½ pc cozido com Abóbora Baião de dois (Arroz, Feijão) Abobrinha refogada	Pernil suíno cozido com Milho verde (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Pepino fatiado

Observação: Reservar 1pc de Goiaba, 1pc de Chuchu, 1pc de Cenoura, 2 pc de Limão, além de temperos como alho, cebola e ervas (refrigerados) para a próxima semana. 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. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não será entregue: **Ceilândia:** chuchu, hortelã. **Taguatinga:** chuchu, inhamé, cenoura, milho verde. **Gama:** Couve, milho verde, pepino. **Recanto das Emas, Plano Piloto, Núcleo Bandeirante:** milho verde, hortelã. **Sobradinho:** abobrinha, chuchu, limão, milho verde, pepino, hortelã, couve. **Guará:** chuchu (substituto batata inglesa).
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	555,70	98,85	64%	22,97
EF 01	6- 10 anos	627,95	108,00	62%	28,47	16%	9,91	14%	
EF 02	11-15 anos	681,93	116,62	62%	31,31	17%	10,74	14%	
EM	16-18 anos	681,93	116,62	62%	31,31	17%	10,74	14%	

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**

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

6ª Semana		Segunda-feira 25/03	Terça-feira 26/03	Quarta-feira 27/03	Quinta-feira 28/03	Sexta-feira 29/03
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Carne moída ½ pc ao molho (Acém moído) 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)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Paleta suína ½ pc ^(Lote 1 e 3) ou Carne moída ½ pc ^(Lote 2) (Acém moído) cozida com Chuchu (Limão, Açafraão) Arroz com cenoura	Paleta suína ½ pc ao molho (Extrato de tomate) Baião de dois (Arroz, Feijão) Salada de Cenoura crua ralada e Pepino fatiado	Carne moída refogada com Abóbora (Acém moído) Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada		

Observação: Reservar 1pc de Beterraba, 1pc de Inhame para a próxima segunda-feira.

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

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue: **Taguatinga**: inhame, cenoura. **Gama**: couve, pepino.

Sobradinho: pepino, couve. **Guará**: chuchu (substituto batata inglesa).

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	488,32	88,23	65%	18,80
EF 01	6- 10 anos	559,86	98,15	63%	23,62	15%	8,31	13%	
EF 02	11-15 anos	625,90	109,89	63%	26,31	15%	9,15	13%	
EM	16-18 anos	625,90	109,89	63%	26,31	15%	9,15	13%	

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**

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

7ª Semana		Segunda-feira 01/04	Terça-feira 02/04	Quarta-feira 03/04	Quinta-feira 04/04	Sexta-feira 05/04
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	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 Pernil suíno ½ pc desfiado Suco de Abacaxi com Limão (Fruta ½ pc, Açúcar)	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)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Atum em pouch cozido (Açafrão) Arroz cozido Inhame corado Beterraba crua ralada	Pernil suíno refogado na panela de pressão (Pernil, Limão) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata inglesa Pepino fatiado	Paleta suína ½ pc ^(Lote 1 e 3) ou Carne moída ½ pc (Acém moído) ^(Lote 2) cozida com Inhame (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Mamão picado	Pernil suíno ½ pc ao molho (Extrato de tomate, Amido) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Cenoura crua ralada e Repolho cru picado Banana	Isclas de Pernil suíno aceboladas (Limão) Arroz cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida

Observação: Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Chuchu 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: Riso Vita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue: **Ceilândia:** chuchu, repolho verde. **Taguatinga:** chuchu, inhame, cenoura. **Gama:** Couve, pepino, repolho verde. **Sobradinho:** chuchu, limão, pepino, couve. **Guará:** chuchu (substituto batata inglesa).

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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	543,40	96,57	64%	21,55	14%	8,53	14%
	EF 01	6- 10 anos	614,76	105,58	62%	26,63	16%	10,10	15%
	EF 02	11-15 anos	673,04	114,66	61%	29,53	16%	11,16	15%
	EM	16-18 anos	673,04	114,66	61%	29,53	16%	11,16	15%

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

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.
- Pc: Per capita
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz. E para frango/carne/ovo *in natura* como acompanhamento para o cuscuz utilizar ½ pc de sal e 1 pc de óleo (1ml).
- **Amido:** Amido de milho
- **Leite sem lactose:** Per capita para molhos reduzido de meio (½) para um terço (⅓).
- **Atentar-se às entregas dos Ovos.** Eles chegarão uma semana antes do consumo. Por esse motivo, o ovo deverá ser armazenado sob refrigeração até o efetivo consumo.
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovo de entregas mais distantes.** Utilizar 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.
- **Utilizar os gêneros em estoque remanescentes da distribuição anterior que não estejam previstos no cardápio (Leite sem lactose, biscoito rosquinha de coco, canjica, entre outros),** de forma a impedir o seu vencimento na escola.
- **Utilizar semanalmente os temperos naturais entregues conforme PDGP, mesmo que não especificados no cardápio (salsa, coentro, cebolinha, hortelã, manjeriço, colorau, açafrão, alho, cebola, limão, pimentão, etc.)**
- **Utilizar o óleo conforme disponibilidade. Seguir as orientações encaminhadas em folder específico.**
- 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.**
- **Os percentuais de lipídios podem sofrer alterações considerando as entregas extras do gênero óleo, bem como o saldo disponível nas unidades escolares.**
- **Caso haja indisponibilidade de arroz em estoque, realizar as substituições no cardápio pelo gênero “Macarrão” ou solicitar transferências/extras.**
- 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

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913