

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

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

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

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.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido	Cuscuz com Peito de frango ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão fatiado	Farofa de Ovos com Cenoura ralada (Farinha de mandioca) Arroz cozido Pepino fatiado com Limão	Pão com Peito de frango ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Atum em pouch ao molho (Extrato de tomate) Baião de dois (Arroz, Feijão) Purê de abóbora Batata doce cozida
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Banana	Maçã	Mamão fatiado	Melão picado

Observação:

Reservar 1pc de Abacaxi, 1 pcd de Cenoura, 1 pc de Beterraba 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.

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 será entregue: **Taguatinga:** cenoura. **Gama:** pepino. **Sobradinho:** limão, pepino.

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	244,16	43,25	64%	9,81
EF 01	6- 10 anos	270,59	47,33	63%	11,26	15%	4,30	14%	

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 Á LACTOSE**

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

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 Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Ovos mexidos (Colorau) Baião de dois (Arroz, Feijão) Beterraba cozida Cenoura crua ralada	Cuscuz com Peito de frango ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Filé de Tilápia (EF) ou Peito de Frango (Pré/EE) ao molho com Cenoura (Amido, Extrato de tomate) Arroz cozido ou Macarrão com açafrão (EE) Batata doce cozida	Pão com Peito de frango ½ pc desfiado Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc)	Ovos mexidos Arroz cozido Abóbora refogada Pepino fatiado com Limão
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Abacaxi picado	Goiaba 2 pc	Maçã	Abacaxi fatiado

Observação:

Reservar 1 pc de Melão, 1pc de Beterraba e 1 pc Abóbora 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.

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 será entregue: **Taguatinga:** cenoura. **Gama:** pepino. **Sobradinho:** limão, pepino.

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	235,08	44,18	68%	9,40
EF 01	6- 10 anos	256,38	47,92	67%	10,60	15%	2,79	10%	

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 Á LACTOSE**

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

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 Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Ovos mexidos Baião de dois (Arroz, Feijão) Salada de Abóbora e Beterraba cozidas	Cuscuz com Paleta suína ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz cozido Purê de Abóbora Pepino fatiado com Limão	Pão com Paleta suína ½ pc desfiada Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Pernil suíno refogado (Colorau) Arroz cozido Cenoura cozida Beterraba crua ralada
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Melão fatiado	Goiaba 2 pc	Maçã	Banana

Observação: Reservar 1 pc de Abacaxi, 1pc de Batata doce, 1pc de Beterraba 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: **Taguatinga:** cenoura. **Gama:** pepino. **Sobradinho:** pepino.

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	236,20	44,41	68%	8,64
EF 01	6- 10 anos	260,39	48,83	68%	9,67	13%	3,26	11%	

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 Á LACTOSE**

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

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.	Carne moída ½ pc cozida com Batata doce (Acém moído, Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Melão ½ pc)	Filé de Tilápia (EF) ou Carne moída (Acém moído) (Pré/EE) ao molho (Amido, Extrato de tomate) Arroz cozido ou Macarrão cozido (EE) Batata doce cozida Couve refogada	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Carne moída ½ pc refogada (Acém moído, Açafraão) Baião de dois (Arroz, Feijão) Abóbora refogada Pepino fatiado
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Abacaxi picado	Mamão fatiado	Abacaxi fatiado	Goiaba 2 pc

Observação:

Reservar 1pc de Melão, 1 pc de Cenoura, 1 pc de Beterraba 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.

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 será entregue: **Taguatinga:** cenoura. **Gama:** Couve, pepino. **Sobradinho:** pepino, couve.

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	237,52	44,04	67%	9,16	14%	3,05	12%
	EF 01	6- 10 anos	261,92	47,73	66%	10,60	15%	3,41	12%

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 Á LACTOSE**

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

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.	Isclas de PERNIL SUÍNO ½ pc Arroz com Cenoura Beterraba cozida	Cuscuz com Carne moída ½ pc ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Farofa de PERNIL SUÍNO ½ pc com Cenoura (Farinha de mandioca) Arroz cozido Pepino picado	Pão com Carne moída ½ pc Refogada (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Baião de três (Arroz, Feijão, Paleta suína ½ pc, Cenoura, Colorau) Beterraba cozida
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Melão fatiado	Banana	Melão picado	Mamão fatiado

Observação: Reservar 1 pc de Abacaxi, 1pc de Abóbora, 1pc de Batata doce, 1pc 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: **Taguatinga:** cenoura. **Gama:** pepino. **Sobradinho:** pepino.

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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	216,29	40,83	68%	9,07	15%	2,21	9%
	EF 01	6- 10 anos	245,24	44,91	66%	11,02	16%	2,71	10%

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 Á LACTOSE**

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

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.	Atum em pouch ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Abóbora refogada Batata doce cozida	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão picado	Pernil suíno ao molho (Amido, Colorau) Arroz cozido Salada de Beterraba cozida e Pepino picado	DIA LETIVO MÓVEL	FERIADO (SEXTA-FEIRA SANTA)
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Abacaxi picado	Maçã		

Observação: Reservar 1 pc de Abacaxi, 1 pc de Cenoura, 1 pc de Abóbora 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:** cenoura. **Gama:** pepino. **Sobradinho:** pepino.

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	222,86	35,53	57%	7,71
EF 01	6- 10 anos	251,54	39,32	56%	8,94	13%	6,27	22%	

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 Á LACTOSE**

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

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.	Bife de Paleta suína ½ pc Arroz cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Abóbora refogada	Cuscuz com carne moída ½ pc ^(R) - lotes 1, 3 ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Arroz com Pernil suíno ½ pc em cubos e Cenoura (Colorau) Couve refogada	Pão com Carne moída ½ pc refogada ^(R) - lotes 1, 3 (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão picado	Baião de três (Arroz, Feijão, Pernil suíno ½ pc) Salada de Repolho cru picado e Pepino fatiado
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Abacaxi fatiado	Maçã	Banana	Mamão fatiado

Observação: Reservar 1 pc de Melão, 1 pc Abóbora e 1 pc de Beterraba 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: **Ceilândia**: repolho verde. **Taguatinga**: cenoura. **Gama**: Couve, pepino, repolho verde. **Sobradinho**: pepino, couve.

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	219,12	40,88	67%	9,62
EF 01	6- 10 anos	247,05	44,97	66%	11,46	17%	2,73	10%	

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: Escola Classe – Pré-Escolar, Ensino Fundamental

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:** 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, manjericão, 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