

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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino Especial

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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)
	Horário: 11:45 e 12:30.	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/EJA) ou Peito de Frango (Pré/EE) cozido com Cenoura (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Pirão (Farinha de mandioca) Pepino picado

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	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
--	--	--	---	---	--

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora, 1 pc de Batata inglesa (Integral) e 1pc de Cenoura, 1 pc de Beterraba (Regular) 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: **São Sebastião**: chuchu, goiaba (substitutos batata inglesa e abacaxi).

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino Especial

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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)
	Horário: 11:45 e 12:30.	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/EJA) ou Ovos mexidos e Batata doce cozida (Pré/EE) Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora Maçã	Galinhada (Peito de frango ½ pc, Arroz, Açafrão) Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Salada de Pepino fatiado com Cenoura crua ralada	Omelete de forno comCenoura eAbobrinha Baião de dois (Arroz, Feijão) Purê de Abóbora	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango(Pré/EE)assado Arroz cozido com Milho verde Feijão cozido Beterraba crua ralada
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	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/EM/EJA) 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

Observação: Reservar 1pc de Batata inglesa, 1pc de Chuchu (Integral), 1pc de Beterraba e 1 pc Abóbora (Regular) 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: Paranoá e Planaltina: milho verde. São Sebastião: chuchu, goiaba (substitutos batata inglesa e abacaxi).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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- **CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA Á LACTOSE**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino Especial

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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)
	A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	Escondidinho de Paleta suína ½ pc desfiada com Batata inglesa Arroz cozido Chuchu com casca refogado	Bobó de Abóbora com Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Carne moída ½ pc (Acém moído)(Pré/EE) Arroz cozido Feijão cozido Chuchu cozido	Paleta suína ½ pc ao molho (Amido, Açafraão) Baião de dois com Milho verde (Arroz, Feijão) Abobrinha e Cenoura raladas refogadas	Filé de Tilápia assado com Batata inglesa (Limão) (EF/EM/EJA) ou Ovos mexidos (Pré/EE) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	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)	Paleta suína refogada (Colorau) Arroz cozido Cenoura cozida Beterraba crua ralada
--	--	--	---	---	--

Observação: Reservar 1pc de Cenoura, 1pc de Inhame, 1 pc de Goiaba (Integral) e 1pc de Batata doce, 1pc de Beterraba (Regular) 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: **Paranoá e Planaltina:** milho verde. **São Sebastião:** chuchu, goiaba (substitutos batata inglesa e abacaxi).

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

Cardápio sujeito a alterações.

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 Á LACTOSE**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino Especial

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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 Paleta suína ½ pc desfiada Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar)	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Paleta suína ½ pc assada com Inhame (Colorau) Arroz cozido Cenoura crua ralada	Omelete de forno com Couve Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata inglesa	Baião de três (Arroz, Feijão, Paleta suína ½ pc, Açafrão) Beterraba cozida Cenoura crua ralada Banana assada	Filé de Tilápia ½ pc(EF/EM/EJA) ou Carne moída (Acém moído) ½ pc(Pré/EE) cozida com Inhame (Colorau) Arroz cozido com Milho verde Feijão cozido Pepino picado Melão fatiado	Filé de Tilápia ½ pc(EF/EM/EJA) ou Carne moída (Acém moído) ½ pc(Pré/EE) ao molho com Batata doce (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Abobrinha (Farinha de mandioca)
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Carne moída 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/EM/EJA) ou Carne moída(Acém moído)(Pré/EE) ao molho (Amido, Extrato de tomate) Arroz cozido 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, Açafrão) Baião de dois (Arroz, Feijão) Abóbora refogada Pepino fatiado

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Chuchu (Integral) e 1 pc de Cenoura, 1 pc de Beterraba (Regular) 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: Paranoá e Planaltina: milho verde. São Sebastião: chuchu, goiaba (substitutos batata inglesa e abacaxi).

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino Especial

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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 Paleta suína ½ pc desfiada (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)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída refogada com Chuchu (Acém moído) Arroz cozido Purê de Abóbora	Arroz cozido com Atum Feijão cozido Batata inglesa assada Couve refogada	Paleta suína cozida com Inhame (Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada Banana	Paleta suína ½ pc cozida com Abóbora Baião de dois (Arroz, Feijão) Abobrinha refogada	Paleta suína cozida com Milho verde (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Pepino fatiado

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Iscas de Paleta suína 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 ovos 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, Cenoura, Colorau) Beterraba cozida
--	---	---	--	--	---

Observação: Reservar 1pc de Goiaba, 1pc de Chuchu, 1pc de Cenoura, 2 pc de Limão (Integral) e 1pc de Abóbora, 1pc de Batata doce, 1pc de Limão (Regular), 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: **Paranoá e Planaltina:** milho verde, hortelã. **São Sebastião:** chuchu, goiaba (substitutos batata inglesa e abacaxi).

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino Especial

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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)
	A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída ½ pc (Acém moído) cozida com Chuchu (Açafrão) Arroz com cenoura	Ovos ao molho de tomate (Extrato de tomate) Baião de dois (Arroz, Feijão) Salada de Cenoura crua ralada e Pepino fatiado		

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Atum em pouchao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Abóbora refogada Batata doce cozida	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão picado	Paleta suína ao molho (Amido, Colorau) Arroz cozido Salada de Beterraba cozida e Pepino picado	DIA LETIVO MÓVEL	FERIADO (SEXTA-FEIRA SANTA)
--	--	---	--	------------------	--------------------------------

Observação: Reservar 1pc de Beterraba, 1pc de Inhame (Integral) e 1 pc de Cenoura, 1 pc de Abóbora (Regular) 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: **São Sebastião:** chuchu, goiaba (substitutos batata inglesa e abacaxi).

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino Especial

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

7ª Semana		Segunda-feira 01/04	Terça-feira 02/04	Quarta-feira 03/04	Quinta-feira 04/04	Sexta-feira 05/04
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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 ovos mexidos 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)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Atum em pouch cozido (Açafrão) Arroz cozido Inhame corado Beterraba crua ralada	Paleta suína refogada na panela de pressão (Pernil, Limão) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata inglesa Pepino fatiado	Paleta suína ½ pc cozida com Inhame (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Mamão picado	Paleta suína ½ pc ao molho (Extrato de tomate, Amido) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Cenoura crua ralada e Repolho cru picado Banana	Isclas de Paleta suína aceboladas (Limão) Arroz cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Farofa de Ovos com Cenoura (Farinha de mandioca) Arroz cozido Abóbora refogada	Cuscuz com carne moída ½ pc ^{(R)-} lotes 1, 3 e 4 ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Arroz com Paleta suína ½ pc em cubos e Cenoura (Colorau) Couve refogada	Pão com Carne moída ½ pcrefogada ^{(R)-} lotes 1, 3 e 4 (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão picado	Baião de três (Arroz, Feijão, Paleta suína ½) Salada de Repolho cru picado e Pepino fatiado
--	--	--	--	---	--

Observação: Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Chuchu (Integral) e 1 pc de Abóbora, 1 pc de Beterraba (Regular) 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: **São Sebastião:** chuchu, goiaba (substitutos batata inglesa e abacaxi).

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3 REFEIÇÕES

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	%
1ª Semana	PE	4 – 5 anos	809,96	141,19	63%	31,86	14%	13,96	16%
	EF 01	6- 10 anos	895,77	154,42	62%	37,00	15%	15,15	15%
	EF 02	11-15 anos	973,60	167,62	62%	40,47	15%	16,24	15%
	EM	16-18 anos	973,60	167,62	62%	40,47	15%	16,24	15%
	2ª Semana								
Composição nutricional (Média semanal)	PE	4 – 5 anos	790,52	141,99	65%	32,66	15%	11,24	13%
	EF 01	6- 10 anos	868,83	154,63	64%	37,78	16%	11,87	12%
	EF 02	11-15 anos	933,05	166,07	64%	40,90	16%	12,37	12%
	EM	16-18 anos	933,05	166,07	64%	40,90	16%	12,37	12%
	3ª Semana								
Composição nutricional (Média semanal)	PE	4 – 5 anos	751,90	135,57	65%	29,73	14%	11,08	13%
	EF 01	6- 10 anos	836,06	148,26	64%	34,90	15%	12,36	13%
	EF 02	11-15 anos	903,41	159,70	64%	38,02	15%	13,24	13%
	EM	16-18 anos	903,41	159,70	64%	38,02	15%	13,24	13%
	4ª Semana								
Composição nutricional (Média semanal)	PE	4 – 5 anos	817,08	150,95	67%	31,12	14%	10,79	12%
	EF 01	6- 10 anos	910,66	164,58	65%	37,07	15%	12,32	12%
	EF 02	11-15 anos	986,13	177,05	65%	40,73	15%	13,39	12%
	EM	16-18 anos	986,13	177,05	65%	40,73	15%	13,39	12%
	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	%

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

	PE	4 – 5 anos	771,99	139,68	65%	32,04	15%	10,68	12%
	EF 01	6- 10 anos	873,18	152,91	63%	39,49	16%	12,62	13%
	EF 02	11-15 anos	956,15	166,11	63%	43,96	17%	13,87	13%
	EM	16-18 anos	956,15	166,11	63%	43,96	17%	13,87	13%
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	711,17	123,76	63%	26,51	13%	12,41	16%
	EF 01	6- 10 anos	811,40	137,47	61%	32,56	14%	14,58	16%
	EF 02	11-15 anos	906,13	153,01	61%	36,48	14%	16,29	16%
	EM	16-18 anos	906,13	153,01	61%	36,48	14%	16,29	16%
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	762,53	137,46	65%	31,17	15%	10,83	13%
	EF 01	6- 10 anos	861,82	150,54	63%	38,09	16%	12,83	13%
	EF 02	11-15 anos	950,11	164,21	62%	42,80	16%	14,35	14%
EM	16-18 anos	950,11	164,21	62%	42,80	16%	14,35	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
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 19/02/2024 a 05/04/2024. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 06/05/2024

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)
03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino Especial

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/ovoin *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, 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 Cadernode Receitas atualizado e encaminhado a cada Distribuição.

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913