

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<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E  | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>10h e 10:30.<br><b>Vespertino:</b><br>14h e 14:30. | Cuscuz<br>+<br><b>Leite sem lactose, Açúcar</b>                         | <b>Biscoito Rosquinha de coco</b><br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas<br>(Banana ½ pc + Melão ½ pc) | Pão com Ovos mexidos<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)  | Canjica com <b>Leite sem lactose</b><br>caramelizado<br><b>(Leite sem lactose, Açúcar)</b>   | Pão com Ovos mexidos<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)   |
|   | Horário:<br>11:45 e 12:30.   | Peito de frango ao molho<br>(Amido)<br>Arroz cozido                     | Ovos mexidos<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Chuchu refogado<br>Batata doce assada  | Peito de frango refogado<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido com Abóbora<br>Abobrinha cozida<br>Maçã      | Atum em pouch ao molho<br>(Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Beterraba cozida<br>Cenoura crua ralada<br>Mamão fatiado | Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Peito de Frango ( <b>Pré/EE</b> ) cozido com<br>Cenoura (Colorau)<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Pirão<br>(Farinha de mandioca)<br>Pepino picado |
| <b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b> |  |   |   |  |  |   |
|   | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h.   | Carne moída ao molho<br>(Acém moído, Extrato de tomate)<br>Arroz cozido | Cuscuz com Peito de frango ½ pc desfiado<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Melão fatiado                         | Farofa de Ovos com Cenoura ralada<br>(Farinha de mandioca)<br>Arroz cozido<br>Pepino fatiado com Limão | Pão com Peito de frango ½ pc desfiado<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas<br>(Banana ½ pc + Maçã ½ pc)       | Atum em pouch ao molho<br>(Extrato de tomate)<br>Baião de dois<br>(Arroz, Feijão)<br>Purê de abóbora<br>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: **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.

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<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E  | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>10h e 10:30.<br><b>Vespertino:</b><br>14h e 14:30. | <b>Biscoito Rosquinha de coco</b><br><b>Leite sem lactose</b> com Cacau em pó (Açúcar)             | Cuscuz com Ovos mexidos<br>Suco de Goiaba<br>(Fruta, Açúcar)   | Pão com Ovos mexidos<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)   | Frutas picadas com <b>Leite sem lactose</b> em pó (½ pc)<br>(Banana ½ pc + Maçã ½ pc, Mamão + Melão)                  | Pão com Ovos mexidos<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)  |
|   | Horário:<br>11:45 e 12:30.   | Bobó de Peito de frango ½ pc com Abóbora<br>Arroz cozido<br>Batata inglesa corada (Colorau)        | Filé de Tilápia ao molho com Batata doce<br>(Extrato de tomate) <b>(EF/EM)</b> ou Ovos mexidos e Batata doce cozida <b>(Pré/EE)</b><br>Arroz cozido<br>Feijão cozido com Abóbora<br>Maçã | Peito de frango ½ pc ao molho<br>(Açafrão, Limão)<br>Arroz cozido<br>Tutu de Feijão<br>(Farinha de mandioca)<br>Salada de Pepino fatiado com Cenoura crua ralada                                | Omelete de forno com Cenoura e Abobrinha<br>Baião de dois<br>(Arroz, Feijão)<br>Purê de Abóbora                       | Filé de Tilápia <b>(EF/EM)</b> ou Peito de Frango <b>(Pré/EE)</b> assado<br>Arroz cozido com Milho verde<br>Feijão cozido<br>Beterraba crua ralada |
| <b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b> |  |  |  |   |   |  |
|   | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h.   | Ovos mexidos (Colorau)<br>Baião de dois (Arroz, Feijão)<br>Beterraba cozida<br>Cenoura crua ralada | Cuscuz com Peito de frango ½ pc desfiado<br>Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+ Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)   | Filé de Tilápia <b>(EF/EM/EJA)</b> ou Peito de Frango <b>(Pré/EE)</b> ao molho com Cenoura (Amido, Extrato de tomate)<br>Arroz cozido ou Macarrão com açafrão <b>(EE)</b><br>Batata doce cozida | Pão com Peito de frango ½ pc desfiado<br>Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar)<br>+ Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc) | Ovos mexidos<br>Arroz cozido<br>Abóbora refogada<br>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: **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.

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)

| 3ª Semana   |  | Segunda-feira 04/03  | Terça-feira 05/03   | Quarta-feira 06/03   | Quinta-feira 07/03   | Sexta-feira 08/03  |
|---|--|--|---|--|--|--|
| LANCHE  | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>10h e 10:30.<br><b>Vespertino:</b><br>14h e 14:30. | Cuscuz<br>+<br><b>Leite sem lactose, Açúcar</b>  | Frutas picadas com <b>Leite sem lactose</b> em pó (½ pc)<br>(Melancia + Maçã ½ pc + Mamão + Melão ½ pc)   | Pão com Ovos mexidos<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)  | <b>Biscoito Rosquinha de coco</b><br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Banana  | Pão com Ovos mexidos<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)  |
|   | Horário:<br>11:45 e 12:30.   | Escondidinho de Paleta suína ½ pc desfiada com Batata inglesa Arroz cozido Chuchu com casca refogado | Filé de Tilápia ½ pc ( <b>EF/EM</b> ) ou Paleta suína ½ pc ( <b>Pré/EE</b> ) ao molho (Extrato de tomate) Baião de dois com Milho verde (Arroz, Feijão) Abobrinha e Cenoura raladas refogadas | Paleta suína ao molho (Amido, Açafraão) Arroz cozido Feijão cozido Batata inglesa assada Chuchu cozido | Filé de Tilápia assado (Limão) ( <b>EF/EM</b> ) ou Ovos mexidos ( <b>Pré/EE</b> ) Arroz cozido Tutu de feijão com Couve (Farinha de mandioca) Beterraba cozida | Bobó de Abóbora com Filé de Tilápia ½ pc ( <b>EF/EM</b> ) ou Carne moída ½ pc (Acém moído) ( <b>Pré/EE</b> ) Arroz cozido Feijão cozido Pepino fatiado com Limão |
| <b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b> |  |  |   |  |  |  |
|   | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h.   | Ovos mexidos Baião de dois (Arroz, Feijão) Abóbora refogada Beterraba cozida                         | Cuscuz com Paleta suína ½ pc desfiada Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>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 Pernil suíno ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)                                       | Pernil suíno refogado (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: **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.

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)

| 4ª Semana  |  | Segunda-feira 11/03   | Terça-feira 12/03   | Quarta-feira 13/03  | Quinta-feira 14/03  | Sexta-feira 15/03  |
|--|--|---|---|---|---|--|
| L<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E   | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>10h e 10:30.<br><b>Vespertino:</b><br>14h e 14:30. | <b>Biscoito Rosquinha de coco</b><br>Suco de Goiaba<br>(Fruta <sup>(R)</sup> , Açúcar)                  | Canjica<br>(Açúcar e <b>Leite sem lactose</b> )<br>+<br>Frutas picadas<br>(Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)                          | Pão com Ovos mexidos<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)   | Cuscuz com Pernil suíno ½ pc<br>desfiado<br>Suco de Goiaba<br>(Fruta, Açúcar)   | Pão com Ovos mexidos<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)  |
|  | A<br>L<br>M<br>O<br>Ç<br>O   | Horário:<br>11:45 e 12:30.  | Pernil suíno assado com<br>Inhame<br>(Colorau)<br>Arroz cozido<br>Cenoura crua ralada                                       | Bife de Paleta suína<br>(Limão)<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Purê de Batata inglesa<br>Couve refogada  | Baião de três<br>(Arroz, Feijão, Paleta suína ½<br>pc, Açafrão)<br>Beterraba cozida<br>Cenoura crua ralada<br>Banana assada | Paleta suína ½ pc cozida com<br>Inhame<br>(Colorau)<br>Arroz cozido com Milho verde<br>Feijão cozido<br>Pepino picado<br>Melão fatiado |
| REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral) |  |   |   |   |   |  |
|  | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h.   | Carne moída ½ pc cozida<br>com Batata doce<br>(Acém moído, Colorau)<br>Arroz cozido<br>Beterraba cozida | <b>Biscoito Rosquinha de coco</b><br>Suco de Goiaba<br>(Fruta, Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas<br>(Banana ½ pc + Melão ½ pc) | Filé de Tilápia ( <b>EF/EM/EJA</b> )<br><b>ou</b> Carne moída (Acém<br>moído) ( <b>Pré/EE</b> ) ao molho<br>(Amido, Extrato de tomate)<br>Arroz cozido <b>ou</b><br>Macarrão cozido ( <b>EE</b> )<br>Batata doce cozida<br>Couve refogada | Pão com Ovos mexidos<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas<br>(Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)          | Carne moída ½ pc refogada<br>(Acém moído, Açafrão)<br>Baião de dois<br>(Arroz, Feijão)<br>Abóbora refogada<br>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: **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.

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)

| 5ª Semana   |  | Segunda-feira 18/03   | Terça-feira 19/03  | Quarta-feira 20/03   | Quinta-feira 21/03   | Sexta-feira 22/03   |
|---|--|---|--|--|--|---|
| L<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E  | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>10h e 10:30.<br><b>Vespertino:</b><br>14h e 14:30. | Cuscuz<br><b>Leite sem lactose</b> com<br>Cacau em pó (Açúcar)                        | <b>Biscoito Rosquinha de coco</b><br>Suco de Goiaba<br>(Fruta, Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas<br>(Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)  | Pão com Pernil suíno ½ pc<br>desfiado (Lote 1 e 3) ou Carne moída<br>½ pc (Lote 2) (Acém moído) ao<br>molho<br>(Extrato de tomate, Amido)<br>Suco verde<br>(Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar) | Canjica<br>(Açúcar e <b>Leite sem lactose</b> )<br>+<br>Melão fatiado  | Pão com Carne moída ½ pc<br>refogada<br>(Acém moído)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)   |
|   | Horário:<br>11:45 e 12:30.   | Carne moída refogada com<br>Chuchu<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido<br>Purê de Abóbora | Paleta suína ½ pc assada com<br>Batata inglesa (Lote 1 e 3) ou Carne<br>moída ½ pc (Lote 2) (Acém moído)<br>cozida com Batata inglesa<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Couve refogada | Pernil suíno cozido com Inhamé<br>(Açafrão)<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Beterraba crua ralada<br>Banana  | Pernil suíno ½ pc cozido com<br>Abóbora<br>Baião de dois<br>(Arroz, Feijão)<br>Abobrinha refogada              | Pernil suíno cozido com Milho<br>verde (Colorau)<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Farofa de Cenoura<br>(Farinha de mandioca)<br>Pepino fatiado |
| <b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b> |  |   |  |  |  |   |
|   | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h.   | Iscas de Pernil suíno ½ pc<br>Arroz com Cenoura<br>Beterraba cozida                   | Cuscuz com Carne moída ½ pc ao<br>molho<br>(Acém moído, Extrato de tomate)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas<br>(Mamão ½ pc + Melão ½ pc)                | Farofa de Pernil suíno ½ pc com<br>Cenoura<br>(Farinha de mandioca)<br>Arroz cozido<br>Pepino picado   | Pão com Carne moída ½ pc<br>Refogada<br>(Acém moído)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Banana | Baião de três<br>(Arroz, Feijão, Paleta suína ½ pc,<br>Cenoura, Colorau)<br>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: **Ceilândia**: chuchu, hortelã. **Taguatinga**: chuchu, inhame, 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.

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)

| 6ª Semana                  |  | Segunda-feira 25/03  | Terça-feira 26/03  | Quarta-feira 27/03  | Quinta-feira 28/03      | Sexta-feira 29/03                  |
|----------------------------|--|--|--|---|-------------------------|------------------------------------|
| L<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>10h e 10:30.<br><b>Vespertino:</b><br>14h e 14:30. | Cuscuz com Carne moída ½ pc ao molho (Acém moído) Suco de Goiaba (Fruta <sup>(R)</sup> , Açúcar) | Canjica (Açúcar, <b>Leite sem lactose</b> )  | <b>Biscoito Rosquinha de coco</b><br>Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) +<br>Melão picado                                 | <b>DIA LETIVO MÓVEL</b> | <b>FERIADO (SEXTA-FEIRA SANTA)</b> |
|                            | A<br>L<br>M<br>O<br>Ç<br>O   | Horário:<br>11:45 e 12:30.   | Paleta suína ½ pc <sup>(Lote 1 e 3)</sup> ou Carne moída ½ pc <sup>(Lote 2)</sup> (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 |                         |                                    |

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

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

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: **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.

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 – 1º 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:<br><b>Matutino:</b><br>10h e 10:30.<br><b>Vespertino:</b><br>14h e 14:30. | <b>Biscoito Rosquinha de coco</b><br><b>Leite sem lactose</b> 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)                                |
|           | Horário:<br>11:45 e 12:30.   | 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 |

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

|  |   |  |   |  |  |
|--|---|--|---|--|--|
| Horário:<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h. | Bife de Paleta suína ½ pc Arroz cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Abóbora refogada | Cuscuz com carne moída ½ pc <sup>(R)</sup> - 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 <sup>(R)</sup> - 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 |
|--|---|--|---|--|--|

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: **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.

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3 REFEIÇÕES**

| Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia<br>(Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |     | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |     | Lipídio<br>(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                                 | 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                                 | 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                                 | 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% |
|   |                 |              |                   |                                   |     |                                |     |                               |     |

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913



| 5ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia<br>(Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |            | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |        | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |       |
|--|-----------------|--------------|-------------------|-----------------------------------|------------|--------------------------------|--------|-------------------------------|-------|
|  |                 |              |                   | g                                 | %          | g                              | %      | g                             | %     |
|  |                 |              |                   | PE                                | 4 – 5 anos | 771,99                         | 139,68 | 65%                           | 32,04 |
| 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<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia<br>(Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |            | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |        | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |       |
|  |                 |              |                   | g                                 | %          | g                              | %      | g                             | %     |
|  |                 |              |                   | PE                                | 4 – 5 anos | 711,17                         | 123,76 | 63%                           | 26,51 |
| 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<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia<br>(Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |            | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |        | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |       |
|  |                 |              |                   | g                                 | %          | g                              | %      | g                             | %     |
|  |                 |              |                   | PE                                | 4 – 5 anos | 762,53                         | 137,46 | 65%                           | 31,17 |
| 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

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  
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/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, 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

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913