

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**

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

1ª Semana	Segunda-feira 19/02	Terça-feira 20/02	Quarta-feira 21/02	Quinta-feira 22/02	Sexta-feira 23/02
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz + <b>Leite sem lactose, Açúcar</b>	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Canjica com <b>Leite sem lactose</b> caramelizado ( <b>Leite sem lactose, Açúcar</b> )	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 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	Atum em pouch ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Cenoura crua ralada Melão fatiado	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Peito de Frango ( <b>Pré</b> ) cozido com Cenoura (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Pirão (Farinha de mandioca) Pepino picado
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Maçã	Banana	Mamão fatiado	Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Almôndegas ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido	Galinhada com Cenoura (Peito de frango, Açafrão)	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz cozido Pepino fatiado	Ovos mexidos Arroz cozido Batata doce assada Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Peito de frango em pouch ao molho com Abóbora Baião de dois (Arroz, Feijão)

Observação: Reservar a Melancia, 1 pc de Abóbora, 1 pc de Batata inglesa e 1pc de Cenoura, 1 pc 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: **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

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**

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

2ª Semana	Segunda-feira 26/02	Terça-feira 27/02	Quarta-feira 28/02	Quinta-feira 29/02	Sexta-feira 01/03
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b> <b>Leite sem lactose</b> com Cacau em pó (Açúcar)	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas com <b>Leite sem lactose</b> em pó (½ pc) (Maçã + Mamão +Banana)	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Bobó de Peito de frango ½ pc com Abóbora Arroz cozido Batata inglesa corada (Colorau)	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Peito de frango em pouch ( <b>Pré</b> ) ao molho com Batata doce (Extrato de tomate) 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 Banana	Omelete de forno com Cenoura e Abobrinha Baião de dois (Arroz, Feijão) Beterraba crua ralada	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Peito de Frango ( <b>Pré</b> ) assado Arroz cozido com Milho verde Feijão cozido Purê de Abóbora
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Melancia fatiada <sup>(R)</sup>	Goiaba	Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc)	Abacaxi picado	Goiaba
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Omelete de forno com Cenoura (Amido) Baião de dois (Arroz, Feijão, Colorau) Beterraba cozida	Peito de frango em pouch refogado Arroz cozido Abóbora cozida Melão	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Peito de Frango ( <b>Pré</b> ) ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Pepino fatiado	Iscas de Peito de frango ½ pc aceboladas (Colorau) Arroz cozido Purê de Batata inglesa	Galinhada (Arroz, Peito de frango ½ pc, Cenoura, Açafrão) Batata doce cozida

Observação: Reservar 1 pc de Melão, 1pc de Batata inglesa, 1pc de Chuchu, 1pc de Beterraba e 1 pc de Abóbora 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 Á LACTOSE**

**04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio**

3ª Semana	Segunda-feira 04/03	Terça-feira 05/03	Quarta-feira 06/03	Quinta-feira 07/03	Sexta-feira 08/03
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz + <b>Leite sem lactose</b> , Açúcar	Frutas picadas com <b>Leite sem lactose</b> em pó (½ pc) (Banana+ Maçã + Mamão)	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Escondidinho de Paleta suína desfiada com Batata inglesa Arroz cozido Chuchu com casca refogado	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Paleta suína ( <b>Pré</b> ) ao molho (Extrato de tomate) Baião de dois com Milho verde (Arroz, Feijão) Abobrinha e Cenoura raladas refogadas	Paleta suína assada (Limão, Colorau) ( <b>EF/EM</b> ) ou Ovos mexidos ( <b>Pré</b> ) Arroz cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Beterraba cozida	Paleta suína ao molho (Amido, Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido Batata inglesa assada Chuchu cozido	Bobó de Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Peito de frango ( <b>Pré</b> ) com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Pepino fatiado com Limão
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Melão fatiado <sup>(R)</sup>	Frutas picadas (Melão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Banana	Melancia fatiada	Mamão fatiado
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora Beterraba cozida	Ovos mexidos Arroz cozido Purê de Abóbora	Isclas de Paleta suína aceboladas Arroz cozido Pepino fatiado	Omelete de forno com Cenoura Arroz cozido Melão picado	Pernil suíno cozido (Extrato de tomate) Arroz cozido Beterraba crua ralada

**Observação:** Reservar 1pc de Melão, 1pc de Cenoura, 1pc de Inhame, 1 pc de Goiaba, 1pc de Batata doce e 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: **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**

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**

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

4ª Semana	Segunda-feira 11/03	Terça-feira 12/03	Quarta-feira 13/03	Quinta-feira 14/03	Sexta-feira 15/03
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b> Suco de Goiaba (Fruta <sup>(R)</sup> , Açúcar)	Canjica (Açúcar e <b>Leite sem lactose</b> ) + 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)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	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, Açafrão) Beterraba cozida Cenoura crua ralada Banana assada	Paleta suína cozida com Inhame (Colorau) Arroz cozido com Milho verde Feijão cozido Pepino picado Abacaxi picado	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Carne moída (Acém moído) <b>(Pré)</b> ao molho com Batata doce (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Abobrinha (Farinha de mandioca)
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Melão fatiado <sup>(R)</sup>	Abacaxi picado	Mamão fatiado	Melão fatiado	Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída cozida com Batata doce (Acém moído, Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida	Ovos mexidos Arroz cozido Purê de Abóbora Melão picado	Filé de Tilápia ( <b>EF/EM</b> ) ou Carne moída ( <b>Pré</b> ) ao molho (Acém moído, Amido, Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce cozida	Paleta suína refogada Arroz cozido Couve refogada	Baião de Três (Arroz, Feijão, Paleta suína, Açafrão) Pepino fatiado

Observação: Reservar 1 pc de Melão, 1pc de Abóbora, 1pc de Chuchu, 1 pc de Cenoura, 1 pc 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: **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

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**

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

5ª Semana	Segunda-feira 18/03	Terça-feira 19/03	Quarta-feira 20/03	Quinta-feira 21/03	Sexta-feira 22/03
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz <b>Leite sem lactose</b> com Cacau em pó (Açúcar)	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b> Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Abacaxi picado	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 <b>Leite sem lactose</b> ) + Mamão fatiado	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>Iscas de Carne suína (Pernil)</b> <b>Arroz com Cenoura</b> <b>Beterraba cozida</b>	Carne moída refogada com Chuchu (Acém moído) Arroz cozido Purê de Abóbora	Paleta suína assada com Batata inglesa (Lote 1 e 3) ou Carne moída (Lote 2) (Acém moído) cozida com Batata inglesa Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Pernil suíno cozido com Inhame (Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada	Pernil suíno 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
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Melão fatiado <sup>(R)</sup>	Maçã	Melão fatiado	Banana	Melão picado
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Iscas de Pernil suíno Arroz com Cenoura Beterraba cozida	Atum em pouch ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Banana	Escondidinho de Paleta suína desfiada com Batata inglesa Arroz cozido Pepino fatiado	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido Beterraba cozida	Baião de três (Arroz, Feijão, Paleta suína, Cenoura, Colorau)

Observação: Reservar Melancia, 1pc de Goiaba, 1pc de Chuchu, 1pc de Cenoura, 2 pc de Limão, 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: **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

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****

**04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio**

6ª Semana	Segunda-feira 25/03	Terça-feira 26/03	Quarta-feira 27/03	Quinta-feira 28/03	Sexta-feira 29/03
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	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> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>	<b>FERIADO (SEXTA-FEIRA SANTA)</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Paleta suína cozida com Chuchu (Limão, Açafrão) Arroz com cenoura	Paleta suína 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, Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada		
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Melancia fatiada <sup>(R)</sup>	Maçã	Abacaxi picado		
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Atum em pouch ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Abóbora refogada Batata doce cozida	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido Beterraba cozida Abacaxi picado	Pernil suíno ao molho (Amido, Colorau) Arroz cozido Cenoura refogada		

**Observação:**

**Reservar o Melão, 1pc de Beterraba, 1pc de Inhame (Integral), 1 pc de Pepino refrigerado, 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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024 - **CARDÁPIO ESPECIAL –INTOLERÂNCIA Á LACTOSE****

**04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio**

7ª Semana	Segunda-feira 25/03	Terça-feira 26/03	Quarta-feira 27/03	Quinta-feira 28/03	Sexta-feira 29/03
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b> <b>Leite sem lactose</b> com Cacau em pó (Açúcar)	Cuscuz com Carne moída ½ pc ao molho (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã	Pão com Paleta suína ½ pc desfiada <sup>(Lote 1 e 3)</sup> ou Carne moída ½ pc refogada (Acém moído) <sup>(Lote 2)</sup> 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)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 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 cozido com Inhame (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Mamão picado	Pernil suíno ao molho (Extrato de tomate, Amido) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Cenoura crua ralada e Repolho cru picado	Isclas de Pernil suíno aceboladas (Limão) Arroz cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Melão fatiado <sup>(R)</sup>	Banana	Melão fatiado	Mamão fatiado	Maçã
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Bife de Paleta suína Arroz cozido Abóbora refogada Pepino fatiado	Almôndegas ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Melão picado	Arroz com Pernil suíno em cubos e Cenoura (Açafrão)	Carne moída refogada com Abóbora (Acém moído) Arroz cozido	Baião de três (Arroz, Feijão, Paleta suína) Repolho verde refogado

Observação: Reservar 1 pc de Melão, 1pc de Batata doce, 1pc de Chuchu, 1 pc Pepino refrigerado, 1 pc 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: **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**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 REFEIÇÕES**

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	884,49	151,09	61%	35,52
EF 01	6- 10 anos	986,08	166,19	61%	42,21	15%	16,89	15%	
EF 02	11-15 anos	1065,15	179,45	61%	45,95	16%	17,91	15%	
EM	16-18 anos	1065,15	179,45	61%	45,95	16%	17,91	15%	
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	822,57	147,71	65%	32,74
EF 01	6- 10 anos	907,49	161,18	64%	38,41	15%	12,71	13%	
EF 02	11-15 anos	968,68	171,98	64%	41,39	15%	13,21	12%	
EM	16-18 anos	968,68	171,98	64%	41,39	15%	13,21	12%	
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	806,78	141,60	63%	31,91
EF 01	6- 10 anos	897,45	154,78	62%	37,72	15%	14,77	15%	
EF 02	11-15 anos	961,93	165,58	62%	40,78	15%	15,62	15%	
EM	16-18 anos	961,93	165,58	62%	40,78	15%	15,62	15%	
4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4- 5 anos	866,06	156,99	65%	34,24
EF 01	6- 10 anos	972,39	171,50	63%	41,85	15%	13,84	13%	
EF 02	11-15 anos	1052,57	184,85	63%	45,88	16%	14,88	13%	
EM	16-18 anos	1052,57	184,85	63%	45,88	16%	14,88	13%	

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913



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	810,54	144,63	64%	32,62
EF 01	6- 10 anos	916,45	158,69	62%	40,20	16%	14,21	14%	
EF 02	11-15 anos	895,49	157,17	63%	39,37	16%	12,50	13%	
EM	16-18 anos	895,49	157,17	63%	39,37	16%	12,50	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	790,11	142,03	65%	30,01
EF 01	6- 10 anos	894,83	155,89	63%	37,53	15%	14,05	14%	
EF 02	11-15 anos	987,19	171,57	63%	41,86	15%	15,28	14%	
EM	16-18 anos	987,19	171,57	63%	41,86	15%	15,28	14%	
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	826,52	146,36	64%	33,94
EF 01	6- 10 anos	940,96	160,27	61%	42,69	16%	15,11	14%	
EF 02	11-15 anos	1027,43	173,29	61%	47,52	17%	16,63	15%	
EM	16-18 anos	1027,43	173,29	61%	47,52	17%	16,63	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**

**04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio**

**OBSERVAÇÕES GERAIS**

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Perecíveis) as quantidades e as datas de entrega dos alimentos, tendo em vista o cumprimento do cardápio proposto.
- Pc: Per capita
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz. 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, açafrao, 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**

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913