

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – Lanche Fácil

1ª Semana		Segunda-feira 13/02	Terça-feira 14/02	Quarta-feira 15/02	Quinta-feira 16/02	Sexta-feira 17/02
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	*Biscoito sem lactose *Leite sem lactose (Açúcar)	*Biscoito sem lactose Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, *Leite sem lactose, Açúcar) + Maçã	Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) *Leite sem lactose, Açúcar + Frutas Picadas (Goiaba 1 pc + Melão ½ pc)	*Biscoito sem lactose Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, *Leite sem lactose, Açúcar) + Mamão	Pão com *Peito de Frango refogado (½ pc - Reserva) Suco de Abacaxi (Fruta 1 pc, Açúcar)
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observações:

*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.

*Biscoito SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, NaturalLife, Rancheiro.

*Azeite de Oliva – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.

*Peito de Frango (½ pc – Reserva). OU Tofu – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.

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	351,55	56,32	58%	9,06
EF 01	6- 10 anos	372,09	59,39	57%	9,56	9%	12,86	31%	
EF 02	11-15 anos	402,81	63,95	57%	10,45	9%	13,95	31%	
EM	16-18 anos	402,81	63,95	57%	10,45	9%	13,95	31%	
EJA 01	19-30 anos	402,81	63,95	57%	10,45	9%	13,95	31%	
EJA 02	31-60 anos	402,81	63,95	57%	10,45	9%	13,95	31%	

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

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – Lanche Fácil

2ª Semana		Segunda-feira 20/02	Terça-feira 21/02	Quarta-feira 22/02	Quinta-feira 23/02	Sexta-feira 24/02
LANCHE	Horários	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR CARNAVAL	RECESSO ESCOLAR QUARTA-FEIRA DE CINZAS	*Biscoito sem lactose *Leite sem lactose (Açúcar)	Cuscuz (Farinha de milho flocada) *Leite sem lactose, Açúcar
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
	15:30 e 16h.					
	Noturno:					
19h e 19:30.						

Observação:

*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.

*Biscoito SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, NaturalLife, Rancheiro.

*Azeite de Oliva – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.

*Peito de Frango (½ pc – Reserva). OU Tofu – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.

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	303,50	45,88	54%	8,64
EF 01	6- 10 anos	324,18	49,64	55%	8,96	10%	10,90	30%	
EF 02	11-15 anos	361,56	57,11	57%	9,62	10%	11,44	28%	
EM	16-18 anos	361,56	57,11	57%	9,62	10%	11,44	28%	
EJA 01	19-30 anos	361,56	57,11	57%	9,62	10%	11,44	28%	
EJA 02	31-60 anos	361,56	57,11	57%	9,62	10%	11,44	28%	

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 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – Lanche Fácil

3ª Semana	Segunda-feira 27/02	Terça-feira 28/02	Quarta-feira 01/03	Quinta-feira 02/03	Sexta-feira 03/03
L A N C H E Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) *Leite sem lactose , Açúcar	*Biscoito sem lactose *Leite sem lactose (Açúcar) + Melão em fatias	Pão com *Peito de Frango refogado (½ pc - Reserva) Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar)	Curau de Milho (Milho verde in natura, *Leite sem lactose , Açúcar) + Goiaba (1pc) Abacaxi picado (½ pc)	Pão com Peito de Frango em Pouch (½ pc) ao molho (Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana nanica

Observação: **Realizar o preparo do curau no dia anterior e armazenar sob refrigeração em recipiente tampado e identificado para servir em 02/03.**

*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.

*Biscoito SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, NaturalLife, Rancheiro.

*Azeite de Oliva – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.

*Peito de Frango (½ pc – Reserva). OU Tofu – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.

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	312,81	51,30	59%	8,96
EF 01	6- 10 anos	325,05	52,80	58%	9,39	10%	9,98	28%	
EF 02	11-15 anos	347,46	55,79	58%	10,21	11%	10,78	28%	
EM	16-18 anos	347,46	55,79	58%	10,21	11%	10,78	28%	
EJA 01	19-30 anos	347,46	55,79	58%	10,21	11%	10,78	28%	
EJA 02	31-60 anos	347,46	55,79	58%	10,21	11%	10,78	28%	

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 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – Lanche Fácil

4ª Semana	Segunda-feira 06/03	Terça-feira 07/03	Quarta-feira 08/03	Quinta-feira 09/03	Sexta-feira 10/03	
L A N C H E	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	*Biscoito sem lactose *Leite sem lactose (Açúcar)	Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) *Leite sem lactose, Açúcar + Melancia em fatias	Pão com *Peito de Frango refogado (½ pc - Reserva) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Milho cozido em espigas (Milho verde in natura) *Leite sem lactose (Açúcar) + Goiaba inteira (2pc)	Pão com Peito de Frango Pouch (½ pc) ao molho (Extrato de tomate) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana nanica

Observação:

*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.

*Biscoito SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, NaturalLife, Rancheiro.

*Azeite de Oliva – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.

*Peito de Frango (½ pc – Reserva). OU Tofu – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.

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 (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	313,19	51,31	59%	9,01
EF 01	6- 10 anos	325,43	52,82	58%	9,44	10%	9,97	28%	
EF 02	11-15 anos	347,84	55,81	58%	10,26	11%	10,77	28%	
EM	16-18 anos	347,84	55,81	58%	10,26	11%	10,77	28%	
EJA 01	19-30 anos	347,84	55,81	58%	10,26	11%	10,77	28%	
EJA 02	31-60 anos	347,84	55,81	58%	10,26	11%	10,77	28%	

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 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – Lanche Fácil

5ª Semana		Segunda-feira 13/03	Terça-feira 14/03	Quarta-feira 15/03	Quinta-feira 16/03	Sexta-feira 17/03
LANCHE	Horários					
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:	Cuscuz com *Azeite de oliva (1 pc)	*Biscoito sem lactose	Curau de Milho	*Biscoito sem lactose	Cuscuz com
	15:30 e 16h.	(Farinha de milho flocada)	Vitamina de Goiaba	(Milho verde in natura, *Leite sem	*Leite sem lactose	*Azeite de oliva (1pc)
	Noturno:	+	(Fruta 1 pc, *Leite sem	lactose, Açúcar)	(Açúcar)	(Farinha de milho flocada)
19h e 19:30.	*Leite sem lactose, Açúcar	lactose, Açúcar)	+	+	Suco de Abacaxi	
		+	Banana nanica	Frutas Picadas	(Fruta ½ pc, Açúcar)	
		Melão em fatias		(Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)		

Observação: **Realizar o preparo do curau no dia anterior e armazenar sob refrigeração em recipiente tampado e identificado para servir em 15/03.**

*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.

*Biscoito SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, NaturalLife, Rancheiro.

*Azeite de Oliva – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.

*Peito de Frango (½ pc – Reserva). OU Tofu – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.

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

5ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	322,54	51,80	58%	8,95
EF 01	6- 10 anos	341,48	54,85	58%	9,46	10%	11,36	30%	
EF 02	11-15 anos	377,29	60,86	58%	10,49	10%	12,30	29%	
EM	16-18 anos	377,29	60,86	58%	10,49	10%	12,30	29%	
EJA 01	19-30 anos	377,29	60,86	58%	10,49	10%	12,30	29%	
EJA 02	31-60 anos	377,29	60,86	58%	10,49	10%	12,30	29%	

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 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – Lanche Fácil

6ª Semana		Segunda-feira 20/03	Terça-feira 21/03	Quarta-feira 22/03	Quinta-feira 23/03	Sexta-feira 24/03
L A N C H E	Horários					
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:	*Biscoito sem lactose	Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc)	Milho cozido em espigas (Milho verde in natura)	*Biscoito sem lactose	Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc)
	15:30 e 16h.	*Leite sem lactose (Açúcar)	(Farinha de milho flocada)	*Leite sem lactose, Açúcar	Vitamina de Banana prata (Fruta 1pc, *Leite sem lactose, Açúcar)	(Farinha de milho flocada)
	Noturno:		Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	+	+	Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
19h e 19:30.		+ Melancia picada	Banana prata (1pc)	Goiaba inteira (2pc)		

Observação:

*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.

*Biscoito SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, NaturalLife, Rancheiro.

*Azeite de Oliva – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.

*Peito de Frango (½ pc – Reserva). OU Tofu – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.

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	302,16	50,80	61%	7,87
EF 01	6- 10 anos	321,11	53,85	60%	8,38	9%	9,92	28%	
EF 02	11-15 anos	356,91	59,85	60%	9,40	9%	10,86	27%	
EM	16-18 anos	356,91	59,85	60%	9,40	9%	10,86	27%	
EJA 01	19-30 anos	356,91	59,85	60%	9,40	9%	10,86	27%	
EJA 02	31-60 anos	356,91	59,85	60%	9,40	9%	10,86	27%	

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 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – Lanche Fácil

7ª Semana		Segunda-feira 27/03	Terça-feira 28/03	Quarta-feira 29/03	Quinta-feira 30/03	Sexta-feira 31/03
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz com *Azeite de oliva (1 pc) (Farinha de milho flocada) + *Leite sem lactose, Açúcar	*Biscoito sem lactose Vitamina de Banana prata (Fruta 1pc, *Leite sem lactose, Açúcar) + Melão picado	Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Biscoito sem lactose *Leite sem lactose (Açúcar) + Frutas picadas (Banana 1pc + Mamão ½ pc)	Curau de Milho (Milho verde in natura, *Leite sem lactose, Açúcar) + Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)

Observação: Realizar o preparo do curau no dia anterior e armazenar sob refrigeração em recipiente tampado e identificado para servir em 31/03.

*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.

*Biscoito SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, NaturalLife, Rancheiro.

*Azeite de Oliva – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.

*Peito de Frango (½ pc – Reserva). OU Tofu – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.

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	325,79	52,95	59%	8,88
EF 01	6- 10 anos	344,74	56,00	58%	9,39	10%	11,31	30%	
EF 02	11-15 anos	380,55	62,01	59%	10,42	10%	12,25	29%	
EM	16-18 anos	380,55	62,01	59%	10,42	10%	12,25	29%	
EJA 01	19-30 anos	380,55	62,01	59%	10,42	10%	12,25	29%	
EJA 02	31-60 anos	380,55	62,01	59%	10,42	10%	12,25	29%	

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 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 13/02/2023 a 31/03/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 02/05/2023.

01 Refeição – Lanche Fácil

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 *in natura* do recheio do pão, utilizar ½ pc de sal e 1 pc de óleo.
- **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 Unidade Escolar.**
- Para sugestões de novas preparações que tenham boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar a sugestão para a Gerência Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar, a fim de avaliação e inclusão nos próximos cardápios.
- **As sugestões de receitas comporão arquivo em separado atualizado e encaminhado a cada Distribuição.**

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913