

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)

04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

| 1ª Semana | Segunda-feira 13/02 | Terça-feira 14/02 | Quarta-feira 15/02 | Quinta-feira 16/02 | Sexta-feira 17/02 |
|--|--|---|---|--|---|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | *Biscoito sem leite *Leite vegetal (Açúcar) | *Biscoito sem leite Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, *Leite vegetal , Açúcar) | Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) *Leite vegetal , Açúcar + Frutas Picadas (Goiaba 1 pc + Abacaxi ½ pc) | *Biscoito sem leite Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, *Leite vegetal , Açúcar) | Pão com *Peito de Frango refogado (½ pc - Reserva) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Peito de Frango em cubos ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido | Isca de Peito de Frango acebolada Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Repolho verde ralado com Cebolinha | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Couve refogada Beterraba crua ralada | Peito de Frango refogado com Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca assada Cenoura crua ralada com Cebolinha Mamão picado | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Feijão cozido Cenoura cozida Pepino picado |
| LANCHE Horário: 14h e 14:30. | *Biscoito sem leite | Maçã | Banana nanica | Melão picado | Goiaba inteira (2pc) |
| JANTAR Horário: 15:30 e 16:30. | Galinhada (Arroz, Peito de Frango) | Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Pepino com casca em fatias | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Pimentão Arroz cozido Batata doce corada Cenoura crua ralada | Peito de Frango cozido e desfiado Arroz cozido Salada de Beterraba e Repolho verde ralados | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Melão em fatias |

Observação: Reservar 1 pc de Inhame, 1pc de Abóbora, 1 pc de Batata doce e 1 pc de Cenoura refrigerados e/ou congelados para a próxima semana.

Reservar 1pc de Batata doce refrigerada para o dia 27/02.

Reservar parte do quantitativo de temperos e congelar picados para a próxima semana: Alho, Cebola, Cebolinha.

*Leite VEGETAL com cálcio – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.

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

*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.

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 – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)

04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

| 2ª Semana | Segunda-feira 20/02 | Terça-feira 21/02 | Quarta-feira 22/02 | Quinta-feira 23/02 | Sexta-feira 24/02 |
|---|------------------------|-------------------------------------|---|---|---|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR CARNAVAL | RECESSO ESCOLAR QUARTA FEIRA DE CINZAS | *Biscoito sem leite *Leite vegetal (Açúcar) | Cuscuz (Farinha de milho flocada) *Leite vegetal, Açúcar |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | | | | Macarrão ao molho com Peito de Frango em Pouch (Extrato de tomate) Inhame dourado ao forno | Isca de Peito de Frango refogada Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora e Cebolinha |
| LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30. | | | | *Biscoito sem leite | *Biscoito sem leite |
| LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30. | | | | Galinhada com Cenoura (Peito de Frango, Arroz, Cenoura) | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Macarrão ao molho (Extrato de tomate) |

Observação: **Reservar 1pc de Batata doce refrigerada para o dia 27/02.**

*Leite VEGETAL com cálcio – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.

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

*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.

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 – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)

04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

| 3ª Semana | Segunda-feira 27/02 | Terça-feira 28/02 | Quarta-feira 01/03 | Quinta-feira 02/03 | Sexta-feira 03/03 |
|--|---|--|---|---|--|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) *Leite vegetal , Açúcar | *Biscoito sem leite *Leite vegetal (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 vegetal , Açúcar) + Abacaxi picado (½ pc) | Pão com Peito de Frango (½ pc) refogado com ervas (Cebolinha, Coentro e Salsa) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce cozida | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Pepino com casca em fatias | Isca de Peito de Frango refogada com Manjericão Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce com casca assada Couve refogada Banana nanica (½ pc) | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata Arroz cozido Feijão cozido Cenoura crua ralada com Salsa | Peito de Frango acebolado Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Beterraba cozida Repolho verde em tiras e Cheiro-verde |
| LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30. | *Biscoito sem leite | Melancia picada | Goiaba (2pc) | Banana nanica | Mamão em fatias |
| LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30. | Macarrão ao molho com Peito de Frango (Extrato de tomate) | Isca de Peito de Frango acebolada Arroz cozido Beterraba cozida Couve refogada | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Melão picado | Peito de Frango refogado Arroz cozido Abóbora refogada Pepino em fatias | Peito de Frango em cubos cozido com Pimentão e Cenoura Arroz cozido Feijão cozido |

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

Reservar 1 pc Inhame, 1pc de Cenoura, 1 pc de Batata doce e 1 pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira.

*Leite VEGETAL com cálcio – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.

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

*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.

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 – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)

04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

| 4ª Semana | Segunda-feira 06/03 | Terça-feira 07/03 | Quarta-feira 08/03 | Quinta-feira 09/03 | Sexta-feira 10/03 |
|--|--|---|---|--|--|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | *Biscoito sem leite *Leite vegetal (Açúcar) | Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) *Leite vegetal , Açúcar | 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 vegetal (Açúcar) + Goiaba inteira (2pc) | Pão com Peito de Frango (½ pc) refogado Suco de Abacaxi com Hortelã e Limão (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Peito de Frango em Pouch ao molho com Inhame (Extrato de tomate) Arroz cozido Cenoura crua ralada | Peito de Frango cozido com Batata, Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Pepino em fatias | Carne moída cozida com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada Banana nanica assada | Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Feijão cozido Salada cozida de Chuchu, Cenoura e Cebolinha | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Beterraba, Repolho verde e Cheiro-verde |
| LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30. | *Biscoito sem leite | Banana nanica | Maçã | Melancia picada | Melão em fatias |
| LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30. | Carne moída ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce com casca corada Repolho verde em tiras | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Couve refogada Abacaxi picado | Sopa de Frango com Macarrão e Legumes (Peito de Frango, Macarrão, Batata doce, Cenoura) | Peito de Frango cozido com Pimentão Arroz cozido Beterraba cozida | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Limão Arroz cozido Feijão cozido Pepino com casca picado |

Observação: Reservar 1 pc de Cenoura, 1pc de Batata doce, 1 pc de Abóbora e 1pc de Repolho verde para a próxima semana.

***Leite VEGETAL com cálcio – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.**

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

***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 escola. 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 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)

04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

| 5ª Semana | Segunda-feira 13/03 | Terça-feira 14/03 | Quarta-feira 15/03 | Quinta-feira 16/03 | Sexta-feira 17/03 |
|--|---|---|---|--|--|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) + *Leite vegetal , Açúcar | *Biscoito sem leite Vitamina de Goiaba (Fruta 1 pc, *Leite vegetal , Açúcar) | Curau de Milho (Milho verde in natura, *Leite vegetal , Açúcar) + Banana nanica | *Biscoito sem leite *Leite vegetal (Açúcar) + Frutas Picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) | Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Peito de Frango cozido Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Batata doce corada Cenoura ralada | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Limão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Chuchu refogado com Cheiro-verde | Peito de Frango cozido com Cenoura e Batata doce Arroz cozido Feijão cozido com Cebolinha | Carne moída refogada com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata Salada de Cenoura crua, Pepino, Limão e Cheiro-verde | Isca de Peito de Frango refogada com Cebola e Manjeriçom Arroz cozido Feijão cozido Inhame corado Beterraba cozida com Salsa |
| LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30. | *Biscoito sem leite | Frutas picadas (Maçã ½ pc + Abacaxi ½ pc) | Melão em fatias | Goiaba (2pc) | Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Mamão ½ pc) |
| LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30. | Bobó de Carne moída com Abóbora Arroz cozido Salada de Repolho verde ralado com Limão | Peito de Frango refogado com Cebola e Limão Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Purê de Abóbora Abacaxi picado | Peito de Frango cozido com Pimentão Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Repolho verde picado | Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Salada de Cenoura, Pepino e Limão |

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

Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Repolho verde e 1pc de Batata doce para a próxima segunda-feira.

*Leite VEGETAL com cálcio – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.

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

*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.

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 – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)

04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

| 6ª Semana | Segunda-feira 20/03 | Terça-feira 21/03 | Quarta-feira 22/03 | Quinta-feira 23/03 | Sexta-feira 24/03 |
|---|---|--|--|---|---|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | *Biscoito sem leite *Leite vegetal (Açúcar) | Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Milho cozido em espigas (Milho verde in natura) *Leite vegetal , Açúcar + Banana prata (1pc) | *Biscoito sem leite Vitamina de Banana prata (Fruta 1pc, *Leite vegetal , Açúcar) + Goiaba inteira (2pc) | Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi, Limão e Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Peito de Frango refogado Arroz cozido Purê de Abóbora Repolho verde ralado | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Batata com casca corada Couve refogada | Isca de Peito de Frango acebolada Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora e Cheiro-verde Chuchu cozido a vapor | Carne moída cozida com Inhame Arroz cozido Feijão cozido Cenoura cozida com Coentro Pepino picado | Peito de Frango cozido com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido com Salsa Abóbora refogada Beterraba cozida |
| LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30. | *Biscoito sem leite | Melancia em fatias | Melão picado | Maçã | Mamão em fatias |
| LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30. | Macarrão ao molho com Carne moída (Extrato de tomate) Batata doce com casca assada | Peito de Frango cozido com Cenoura Arroz cozido Banana prata (2pc) | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Limão Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada | Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Beterraba cozida Repolho verde com Limão | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce com casca Arroz cozido Pepino com casca em fatias |

Observação: Reservar 1 pc de Batata doce, 1 pc de Repolho verde, 1pc de Abóbora, 1 pc de Cebola e 1pc de Limão para a próxima segunda-feira.

***Leite VEGETAL com cálcio – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.**

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

***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.

Responsável Técnico

Julienne 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 – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)

04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

| 7ª Semana | Segunda-feira 27/03 | Terça-feira 28/03 | Quarta-feira 29/03 | Quinta-feira 30/03 | Sexta-feira 31/03 |
|--|--|---|--|--|---|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) + *Leite vegetal , Açúcar | *Biscoito sem leite Vitamina de Banana prata (Fruta 1pc, *Leite vegetal , Açúcar) | Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | *Biscoito sem leite *Leite vegetal (Açúcar) + Frutas picadas (Banana 1pc + Mamão ½ pc) | Curau de Milho (Milho verde in natura, *Leite vegetal , Açúcar) + Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Peito de Frango refogado Arroz cozido Batata doce com casca corada Repolho verde ralado | Peito de Frango acebolado Arroz cozido Feijão cozido Purê de Inhame Couve refogada Cenoura crua ralada com Salsa | Carne moída refogada Macarrão ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Feijão cozido Batata doce assada Pepino picado | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Cheiro-verde Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde picado com Limão | Isca de Peito de Frango refogada com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Salada cozida de Batata, Cenoura e Cheiro-verde |
| LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30. | *Biscoito sem leite | Melão picado | Melancia em fatias | Maçã | Melão em fatias |
| LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30. | Carne moída refogada com Cebola e Limão Arroz cozido Abóbora cozida | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Limão e Ervas (Salsa e Manjericão) Arroz cozido Purê de Abóbora Pepino em cubos | Sopa de Peito de Frango com Macarrão, Cenoura, Couve e Cheiro-verde | Peito de Frango cozido e desfiado Arroz cozido Feijão cozido Banana prata (2pc) | Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Beterraba cozida Salada de Repolho com Cheiro-verde e Limão |

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

Reservar 1 pc de Abóbora e 1pc de Chuchu (Integral) e 1 pc de Batata doce (Regular) para a próxima segunda-feira.

***Leite VEGETAL com cálcio – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.**

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

***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.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 REFEIÇÕES

| Composição nutricional (Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato | | Proteína | | Lipídio | |
|---|-----------------|--------------|----------------|--------------------|-----------|--------------------|--------|--------------------|-----|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | | | | 1ª Semana | PE | 4- 5 anos | 961,77 | 153,25 | 57% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 1078,15 | 164,95 | 55% | 48,42 | 16% | 25,59 | 21% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1181,56 | 178,14 | 54% | 54,47 | 17% | 28,22 | 21% |
| | EM | 16-18 anos | 1181,56 | 178,14 | 54% | 54,47 | 17% | 28,22 | 21% |
| 2ª Semana | PE | 4- 5 anos | 910,94 | 143,64 | 57% | 33,38 | 13% | 24,10 | 24% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 1023,33 | 159,07 | 56% | 39,32 | 14% | 26,92 | 24% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1140,69 | 178,21 | 56% | 44,01 | 14% | 29,34 | 23% |
| | EM | 16-18 anos | 1140,69 | 178,21 | 56% | 44,01 | 14% | 29,34 | 23% |
| 3ª Semana | PE | 4- 5 anos | 910,53 | 147,45 | 58% | 38,94 | 15% | 19,21 | 19% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 1012,63 | 157,59 | 56% | 47,42 | 17% | 21,75 | 19% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1104,25 | 169,21 | 55% | 53,18 | 17% | 23,88 | 19% |
| | EM | 16-18 anos | 1104,25 | 169,21 | 55% | 53,18 | 17% | 23,88 | 19% |
| 4ª Semana | PE | 4- 5 anos | 918,41 | 150,20 | 59% | 38,40 | 15% | 19,28 | 19% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 1020,09 | 160,34 | 57% | 46,73 | 16% | 21,89 | 19% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1111,50 | 171,96 | 56% | 52,41 | 17% | 24,05 | 19% |
| | EM | 16-18 anos | 1111,50 | 171,96 | 56% | 52,41 | 17% | 24,05 | 19% |

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

| 5ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato | | Proteína | | Lipídio | |
|--|-----------------|--------------|----------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | PE | 4- 5 anos | 957,43 | 151,66 | 57% | 38,87 | 15% | 22,23 | 21% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 1076,05 | 163,31 | 55% | 47,67 | 16% | 25,62 | 21% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1053,71 | 158,66 | 54% | 50,71 | 17% | 23,14 | 20% |
| | EM | 16-18 anos | 1053,71 | 158,66 | 54% | 50,71 | 17% | 23,14 | 20% |
| 6ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato | | Proteína | | Lipídio | |
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | PE | 4- 5 anos | 922,90 | 149,20 | 58% | 37,77 | 15% | 20,04 | 20% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 1038,34 | 160,84 | 56% | 46,63 | 16% | 23,15 | 20% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1147,71 | 175,44 | 55% | 52,75 | 17% | 25,71 | 20% |
| | EM | 16-18 anos | 1147,71 | 175,44 | 55% | 52,75 | 17% | 25,71 | 20% |
| 7ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato | | Proteína | | Lipídio | |
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | PE | 4- 5 anos | 950,57 | 151,57 | 57% | 39,31 | 15% | 21,77 | 21% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 1068,09 | 163,25 | 55% | 48,12 | 16% | 25,11 | 21% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1179,20 | 177,89 | 54% | 54,34 | 17% | 27,83 | 21% |
| | EM | 16-18 anos | 1179,20 | 177,89 | 54% | 54,34 | 17% | 27,83 | 21% |

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 – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)

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

04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

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 escola.**
- Quando Frutas estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior. Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo de fruta, será necessário higienizar, identificar e congelar para a semana seguinte.
- 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

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913