

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**

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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	*Biscoito sem lactose *Leite sem lactose (Açúcar)	*Biscoito sem lactose Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, *Leite sem lactose, Açúcar)	Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) *Leite sem lactose, Açúcar + Frutas Picadas (Goiaba 1 pc + Abacaxi ½ pc)	*Biscoito sem lactose Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, *Leite sem lactose, Açúcar)	Pão com *Peito de Frango refogado (½ pc - Reserva) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> 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
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	*Biscoito sem lactose	Maçã	Banana nanica	Melão picado	Goiaba inteira (2pc)
<b>JANTAR</b> 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 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 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.

Responsável Técnico

Julienne 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**

**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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR CARNAVAL</b>	<b>RECESSO ESCOLAR QUARTA FEIRA DE CINZAS</b>	<b>*Biscoito sem lactose</b> <b>*Leite sem lactose</b> (*Leite sem lactose, Açúcar)	Cuscuz (Farinha de milho flocada) <b>*Leite sem lactose, Açúcar</b>
<b>ALMOÇO</b> 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
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.				<b>*Biscoito sem lactose</b>	<b>*Biscoito sem lactose</b>
<b>LANCHE 2</b> 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 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.**

**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**

**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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b> (1pc) (Farinha de milho flocada) <b>*Leite sem lactose</b> , Açúcar	<b>*Biscoito sem lactose</b> <b>*Leite sem lactose</b> (Açúcar) + Melão em fatias	Pão com <b>*Peito de Frango refogado</b> (½ pc - Reserva) Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar)	Curau de Milho (Milho verde in natura, <b>*Leite sem lactose</b> , 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)
<b>ALMOÇO</b> 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
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	<b>*Biscoito sem lactose</b>	Melancia picada	Goiaba (2pc)	Banana nanica	Mamão em fatias
<b>LANCHE 2</b> 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 Inhamé, 1pc de Cenoura, 1 pc de Batata doce e 1 pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira.

**\*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.

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**

**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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	<b>*Biscoito sem lactose</b> <b>*Leite sem lactose</b> (Açúcar)	Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b> (1pc) (Farinha de milho flocada) <b>*Leite sem lactose</b> , Açúcar	Pão com <b>*Peito de Frango refogado</b> (½ pc - Reserva) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Milho cozido em espigas (Milho verde in natura) <b>*Leite sem lactose</b> (Açúcar) + Goiaba inteira (2pc)	Pão com Peito de Frango (½ pc) refogado Suco de Abacaxi com Hortelã e Limão (Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> 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
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	<b>*Biscoito sem lactose</b>	Banana nanica	Maçã	Melancia picada	Melão em fatias
<b>LANCHE 2</b> 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 SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italc.**

**\*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 escola. 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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

**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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b> (1 pc) (Farinha de milho flocada) + <b>*Leite sem lactose</b> , Açúcar	<b>*Biscoito sem lactose</b> Vitamina de Goiaba (Fruta 1 pc, <b>*Leite sem lactose</b> , Açúcar)	Curau de Milho (Milho verde in natura, <b>*Leite sem lactose</b> , Açúcar) + Banana nanica	<b>*Biscoito sem lactose</b> <b>*Leite sem lactose</b> (Açúcar) + Frutas Picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b> (1 pc) (Farinha de milho flocada) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> 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	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Arroz cozido Feijão cozido com Cebolinha Cenoura crua ralada	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 Manjericão Arroz cozido Feijão cozido Inhame corado Beterraba cozida com Salsa
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	<b>*Biscoito sem lactose</b>	Frutas picadas (Maçã ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Melão em fatias	Goiaba (2pc)	Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Mamão ½ pc)
<b>LANCHE 2</b> 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	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas 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 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.**

**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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

**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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	<b>*Biscoito sem lactose</b> <b>*Leite sem lactose</b> (Açúcar)	Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b> (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Milho cozido em espigas (Milho verde in natura) <b>*Leite sem lactose</b> , Açúcar + Banana prata (1pc)	<b>*Biscoito sem lactose</b> Vitamina de Banana prata (Fruta 1pc, <b>*Leite sem lactose</b> , Açúcar) + Goiaba inteira (2pc)	Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b> (1 pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi, Limão e Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> 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 Inhamé Arroz cozido Feijão cozido Cenoura cozida com Coentro Pepino picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido com Salsa Abóbora refogada Beterraba cozida
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	<b>*Biscoito sem lactose</b>	Melancia em fatias	Melão picado	Maçã	Mamão em fatias
<b>LANCHE 2</b> 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 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 SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italc.**

**\*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.**

**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**

**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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b> (1 pc) (Farinha de milho flocada) + <b>*Leite sem lactose</b> , Açúcar	<b>*Biscoito sem lactose</b> Vitamina de Banana prata (Fruta 1pc, <b>*Leite sem lactose</b> , Açúcar)	Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b> (1 pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	<b>*Biscoito sem lactose</b> <b>*Leite sem lactose</b> (Açúcar) + Frutas picadas (Banana 1pc + Mamão ½ pc)	Curau de Milho (Milho verde in natura, <b>*Leite sem lactose</b> , Açúcar) + Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango refogado Arroz cozido Batata doce com casca corada Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame Arroz cozido Feijão cozido Salada de Cenoura crua, Pepino e Salsa	Carne moída refogada Macarrão ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Feijão cozido Couve refogada Batata doce assada	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
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	<b>*Biscoito sem lactose</b>	Melão picado	Melancia em fatias	Maçã	Melão em fatias
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada com Cebola e Limão Arroz cozido Abóbora cozida	Sopa de Peito de Frango com Macarrão, Cenoura, Couve e Cheiro-verde	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Limão e Ervas (Salsa e Manjericão) Arroz cozido Purê de Abóbora Pepino em cubos	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas 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 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.**

**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	%
				<b>1ª Semana</b>	<b>PE</b>	4- 5 anos	961,77	153,25	57%
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1078,15	164,95	55%	48,42	16%	25,59	21%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1181,56	178,14	54%	54,47	17%	28,22	21%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1181,56	178,14	54%	54,47	17%	28,22	21%
<b>2ª Semana</b>	<b>PE</b>	4- 5 anos	910,94	143,64	57%	33,38	13%	24,10	24%
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1023,33	159,07	56%	39,32	14%	26,92	24%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1140,69	178,21	56%	44,01	14%	29,34	23%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1140,69	178,21	56%	44,01	14%	29,34	23%
<b>3ª Semana</b>	<b>PE</b>	4- 5 anos	910,34	147,41	58%	38,93	15%	19,20	19%
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1012,44	157,55	56%	47,41	17%	21,75	19%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1104,07	169,16	55%	53,17	17%	23,88	19%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1104,07	169,16	55%	53,17	17%	23,88	19%
<b>4ª Semana</b>	<b>PE</b>	4- 5 anos	911,72	150,20	59%	38,67	15%	18,65	18%
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1010,23	160,34	57%	47,06	17%	20,99	19%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1098,79	171,96	56%	52,65	17%	22,95	19%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1098,79	171,96	56%	52,65	17%	22,95	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 – 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.**

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