

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré escolar e Ensino Especial

| 1ª Semana                  | Segunda-feira 31/07   | Terça-feira 01/08  | Quarta-feira 02/08  | Quinta-feira 03/08   | Sexta-feira 04/08   |   |
|----------------------------|---|--|---|--|---|---|
| L<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E | Horários<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h.<br><b>Noturno:</b><br>19h e 19:30. | Carne moída ao molho<br>(Acém moído, Extrato de<br>tomate)<br>Arroz cozido | Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Tangerina | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>assadas ao molho branco<br>(Amido, Leite sem lactose ½<br>pc)<br>Arroz cozido com Cenoura<br>ralada e Açafraão<br>Beterraba cozida | Biscoito Rosquinha de coco<br>Vitamina de Morango<br>(Leite sem lactose, Fruta 1pc,<br>Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas<br>(Melão ½ pc +Mamão ½ pc) | Paleta suína refogada com<br>Cebola e Pimentão<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Batata doce com casca corada<br>com Colorau<br>Acelga refogada |

**Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc de Repolho verde 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.**

**\*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.**

**\*Para os biscoitos: Biscoitos SEM leite. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, Natural Life.**

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

| 1ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |          | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |       | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |       |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|----------|--------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
|  |                 |              |                | g                                 | %        | g                              | %     | g                             | %     |
|  |                 |              |                | PE                                | 4-5 anos | 263,69                         | 43,05 | 59%                           | 10,14 |
| EF 01  | 6- 10 anos      | 294,59       | 47,49          | 58%                               | 11,77    | 14%                            | 6,27  | 19%                           |       |
| EF 02  | 11-15 anos      | 329,00       | 52,77          | 58%                               | 13,38    | 15%                            | 6,88  | 19%                           |       |
| EM   | 16-18 anos      | 329,00       | 52,77          | 58%                               | 13,38    | 15%                            | 6,88  | 19%                           |       |
| EJA 01   | 19-30 anos      | 329,00       | 52,77          | 58%                               | 13,38    | 15%                            | 6,88  | 19%                           |       |
| EJA 02   | 31-60 anos      | 329,00       | 52,77          | 58%                               | 13,38    | 15%                            | 6,88  | 19%                           |       |

**VET:** Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

**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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré escolar e Ensino Especial

| 2ª Semana                  |              | Segunda-feira 07/08   | Terça-feira 08/08  | Quarta-feira 09/08   | Quinta-feira 10/08  | Sexta-feira 11/08   |
|----------------------------|--------------|---|--|--|---|---|
| L<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E | Horários     | Peito de Frango-desfiado ao molho branco<br>(Leite sem lactose ½ pc, Amido)<br>Arroz cozido<br>Salada de Abóbora cozida com Repolho verde | Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos<br>Suco Verde<br>(Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas<br>(Maçã ½ pc + Melão ½ pc) | Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate, Ervas - Cebolinha, Coentro, Salsa)<br>Arroz cozido<br>Batata doce com casca assada com Colorau<br>Alface picada | Canjica com Leite caramelizado<br>(Leite sem lactose, Açúcar)<br>+<br>Tangerina | Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão)<br>Tutu de Feijão (Farinha de mandioca)<br>Cenoura crua ralada |
|                            | Matutino:    |   |  |  |   |   |
|                            | 9h e 9:30.   |   |  |  |   |   |
|                            | Vespertino:  |   |  |  |   |   |
|                            | 15:30 e 16h. |   |  |  |   |   |
|                            | Noturno:     |   |  |  |   |   |
| 19h e 19:30.               |              |   |  |  |   |   |

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc de Repolho roxo para próxima segunda-feira.

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

\*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.

\*Para os biscoitos: Biscoitos SEM leite. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, Natural Life.

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

| 2ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |          | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |       | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |       |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|----------|--------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
|  |                 |              |                | g                                 | %        | g                              | %     | g                             | %     |
|  |                 |              |                | PE                                | 4-5 anos | 275,71                         | 48,39 | 63%                           | 10,56 |
| EF 01  | 6- 10 anos      | 307,36       | 53,36          | 62%                               | 12,30    | 14%                            | 5,11  | 15%                           |       |
| EF 02  | 11-15 anos      | 344,68       | 59,70          | 62%                               | 14,02    | 15%                            | 5,54  | 14%                           |       |
| EM   | 16-18 anos      | 344,68       | 59,70          | 62%                               | 14,02    | 15%                            | 5,54  | 14%                           |       |
| EJA 01   | 19-30 anos      | 344,68       | 59,70          | 62%                               | 14,02    | 15%                            | 5,54  | 14%                           |       |
| EJA 02   | 31-60 anos      | 344,68       | 59,70          | 62%                               | 14,02    | 15%                            | 5,54  | 14%                           |       |

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré escolar e Ensino Especial

| 3ª Semana |                                    | Segunda-feira 14/08                           | Terça-feira 15/08   | Quarta-feira 16/08  | Quinta-feira 17/08   | Sexta-feira 18/08  |
|-----------|------------------------------------|---|---|---|--|--|
| LANCHE    | Horários                           |   |   |   |  |  |
|           | <b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.     | Carne moída refogada<br>(Acém moído, Colorau) | Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar) | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>assadas com Açafrão<br>Macarrão ao molho branco<br>(Amido e Leite sem lactose ½ pc) | Biscoito Rosquinha de coco<br>Vitamina de Banana nanica<br>(Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar) | Peito de Frango em cubos ao<br>molho com Manjericão<br>(Extrato de tomate) |
|           | <b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h. | Arroz cozido                                  | +   | Beterraba cozida  | +  | Arroz cozido   |
|           | <b>Noturno:</b><br>19h e 19:30.    | Salada de Abóbora cozida<br>com Repolho roxo  | Frutas picadas<br>(Melão ½ pc + Banana nanica<br>½ pc)                          | Salada de Tomate em cubos,<br>Cebola e Pimentão   | Mamão em fatias  | Feijão cozido  |
|           |                                    |   |   |   |  | Batata doce com casca assada   |
|           |                                    |   |   |   |  | Cenoura crua ralada  |

Observação: Reservar **1pc de Couve - congelada**, 1pc de Abóbora 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.

\*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.

\*Para os biscoitos: Biscoitos SEM leite. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, Natural Life.

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

| 3ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |       | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |       | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |      |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|-------|--------------------------------|-------|-------------------------------|------|
|  |                 |              |                | g                                 | %     | g                              | %     | g                             | %    |
|  |                 | PE           | 4-5 anos       | 260,86                            | 42,05 | 58%                            | 10,75 | 15%                           | 5,64 |
|  | EF 01           | 6- 10 anos   | 291,82         | 46,46                             | 57%   | 12,53                          | 15%   | 6,18                          | 19%  |
|  | EF 02           | 11-15 anos   | 326,28         | 51,72                             | 57%   | 14,28                          | 16%   | 6,75                          | 19%  |
|  | EM              | 16-18 anos   | 326,28         | 51,72                             | 57%   | 14,28                          | 16%   | 6,75                          | 19%  |
|  | EJA 01          | 19-30 anos   | 326,28         | 51,72                             | 57%   | 14,28                          | 16%   | 6,75                          | 19%  |
|  | EJA 02          | 31-60 anos   | 326,28         | 51,72                             | 57%   | 14,28                          | 16%   | 6,75                          | 19%  |

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré escolar e Ensino Especial

| 4ª Semana                              | Segunda-feira 21/08   | Terça-feira 22/08   | Quarta-feira 23/08  | Quinta-feira 24/08   | Sexta-feira 25/08  |  |
|--|---|---|---|--|--|--|
| <b>L<br/>A<br/>N<br/>C<br/>H<br/>E</b> | Horários<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h.<br><b>Noturno:</b><br>19h e 19:30. | Peito de Frango ao molho<br>(Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Abóbora cozida<br>Farofa de Couve<br>(Farinha de mandioca) | Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos<br>Suco Verde<br>(Abacaxi ½ pc, Hortelã,<br>Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas<br>(Melão ½ pc + Maçã ½ pc) | Peito de Frango ao molho branco<br>com Brócolis<br>(Amido e Leite sem lactose ½<br>pc)<br>Arroz cozido<br>Abóbora refogada com<br>Pimentão | Biscoito Rosquinha de coco<br>Vitamina de Morango<br>(Leite sem lactose, Fruta 1 pc,<br>Açúcar)<br>+<br>Banana prata | Galinhada<br>(Arroz, Coxa e sobrecoxa de<br>Frango, Cenoura e Açafrão)<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Salada de Alface com Tomate |

Observação: Reservar **1 pc de Couve – congelada**, 1 pc de Batata inglesa 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.

\*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.

\*Para os biscoitos: Biscoitos SEM leite. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, Natural Life.

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

| 4ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |          | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |       | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |       |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|----------|--------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
|  |                 |              |                | g                                 | %        | g                              | %     | g                             | %     |
|  |                 |              |                | PE                                | 4-5 anos | 258,40                         | 42,00 | 59%                           | 10,62 |
| EF 01  | 6- 10 anos      | 290,07       | 46,63          | 58%                               | 12,39    | 15%                            | 6,05  | 19%                           |       |
| EF 02  | 11-15 anos      | 327,01       | 52,38          | 58%                               | 14,30    | 16%                            | 6,61  | 18%                           |       |
| EM   | 16-18 anos      | 327,01       | 52,38          | 58%                               | 14,30    | 16%                            | 6,61  | 18%                           |       |
| EJA 01   | 19-30 anos      | 327,01       | 52,38          | 58%                               | 14,30    | 16%                            | 6,61  | 18%                           |       |
| EJA 02   | 31-60 anos      | 327,01       | 52,38          | 58%                               | 14,30    | 16%                            | 6,61  | 18%                           |       |

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré escolar e Ensino Especial

| 5ª Semana  | Segunda-feira 28/08   | Terça-feira 29/08  | Quarta-feira 30/08   | Quinta-feira 31/08   | Sexta-feira 01/09   |  |
|--|---|--|--|--|---|--|
| <b>L</b><br><b>A</b><br><b>N</b><br><b>C</b><br><b>H</b><br><b>E</b> | Horários<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h.<br><b>Noturno:</b><br>19h e 19:30. | Carne moída ao molho com<br>Batata inglesa<br>(Acém moído, Extrato de<br>tomate)<br>Macarrão ao alho e óleo com<br>Couve | Cuscuz com Ovos mexidos<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Salada de Frutas<br>(Banana ½ pc + Morango) | Paleta Suína refogada com<br>Colorau e Cebola<br>Arroz cozido<br>Cenoura gratinada<br>(Leite sem lactose ½ pc, Amido)<br>Salada de Acelga picada com<br>Repolho roxo | Biscoito Rosquinha de coco<br>Vitamina de Banana prata<br>(Leite sem lactose, Fruta ½ pc,<br>Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas<br>(Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) | Peito de Frango refogado<br>Arroz cozido com Açafrão<br>Farofa de Couve<br>(Farinha de mandioca)<br>Tomate picado com Manjeriçao |

Observação: **Reservar a Couve para uso em 01/09.** Reservar 1pc de Batata doce, Cebola (Regular) para a próxima semana.

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

\*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.

\*Para os biscoitos: Biscoitos SEM leite. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, Natural Life.

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

| 5ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |          | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |       | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |      |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|----------|--------------------------------|-------|-------------------------------|------|
|  |                 |              |                | g                                 | %        | g                              | %     | g                             | %    |
|  |                 |              |                | <b>PE</b>                         | 4-5 anos | 246,89                         | 42,29 | 62%                           | 8,88 |
| <b>EF 01</b>   | 6- 10 anos      | 271,04       | 46,41          | 62%                               | 9,95     | 13%                            | 5,45  | 18%                           |      |
| <b>EF 02</b>   | 11-15 anos      | 300,46       | 51,67          | 62%                               | 11,14    | 13%                            | 5,79  | 17%                           |      |
| <b>EM</b>  | 16-18 anos      | 300,46       | 51,67          | 62%                               | 11,14    | 13%                            | 5,79  | 17%                           |      |
| <b>EJA 01</b>  | 19-30 anos      | 300,46       | 51,67          | 62%                               | 11,14    | 13%                            | 5,79  | 17%                           |      |
| <b>EJA 02</b>  | 31-60 anos      | 300,46       | 51,67          | 62%                               | 11,14    | 13%                            | 5,79  | 17%                           |      |

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023**

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

**01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré escolar e Ensino Especial**

| 6ª Semana                  |  | Segunda-feira 04/09   | Terça-feira 05/09   | Quarta-feira 06/09  | Quinta-feira 07/09                              | Sexta-feira 08/09       |
|----------------------------|--|---|---|---|---|-------------------------|
| L<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E | Horários   | Carne moída ao molho<br>(Acém moído, Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Batata doce cozida | Canjica com Leite<br>Caramelizado<br><b>(Leite sem lactose, Açúcar)</b><br>+<br>Melão | Galinhada<br>(Arroz, Peito de Frango em Pouch desfiado, Colorau)<br>Beterraba cozida<br>Tomate cortado em meia lua com Cebola | <b>FERIADO<br/>DIA DA INDENÇÃO DO<br/>BRAIL</b> | <b>DIA LETIVO MÓVEL</b> |
|                            | Matutino:<br>9h e 9:30.<br>Vespertino:<br>15:30 e 16h.<br>Noturno:<br>19h e 19:30. |   |   |   |   |                         |

**Observação: Reservar 1pc de Abóbora 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.

\*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.

\*Para os biscoitos: Biscoitos SEM leite. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, Natural Life.

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

| 6ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |          | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |       | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |      |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|----------|--------------------------------|-------|-------------------------------|------|
|  |                 |              |                | g                                 | %        | g                              | %     | g                             | %    |
|  |                 |              |                | PE                                | 4-5 anos | 227,50                         | 38,84 | 61%                           | 9,42 |
| EF 01  | 6- 10 anos      | 252,49       | 42,94          | 61%                               | 10,93    | 16%                            | 4,40  | 16%                           |      |
| EF 02  | 11-15 anos      | 283,45       | 48,50          | 62%                               | 12,48    | 16%                            | 4,65  | 15%                           |      |
| EM   | 16-18 anos      | 283,45       | 48,50          | 62%                               | 12,48    | 16%                            | 4,65  | 15%                           |      |
| EJA 01   | 19-30 anos      | 283,45       | 48,50          | 62%                               | 12,48    | 16%                            | 4,65  | 15%                           |      |
| EJA 02   | 31-60 anos      | 283,45       | 48,50          | 62%                               | 12,48    | 16%                            | 4,65  | 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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré escolar e Ensino Especial

| 7ª Semana | Segunda-feira 11/09   | Terça-feira 12/09   | Quarta-feira 13/09  | Quinta-feira 14/09   | Sexta-feira 15/09  |  |
|-----------|---|---|---|--|--|--|
| LANCHE    | Horários<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h.<br><b>Noturno:</b><br>19h e 19:30. | Carne moída <sup>R</sup> refogada<br>(Acém moído, Colorau)<br>Arroz cozido<br>Abóbora gratinada<br>(Leite sem lactose ½ pc,<br>Amido) | Cuscuz com Peito de Frango <sup>R</sup><br>refogado<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Banana prata | Paleta suína cozida e refogada<br>com Extrato de tomate, Pimentão<br>e Cebola<br>Arroz cozido<br>Tutu de Feijão<br>(Farinha de mandioca)<br>Salada de Alface com Tomate<br>picados | Biscoito Rosquinha de coco<br>Vitamina de Banana nanica<br>(Leite sem lactose, Fruta 1 pc,<br>Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas com Hortelã<br>(Maçã ½ pc + Melão ½ pc) | Galinhada com Brócolis e<br>Cenoura<br>(Arroz, Coxa e sobrecoxa de<br>Frango, Açafrão)<br>Arroz cozido<br>Batata doce com casca cozida |

Observação: **Reservar o Brócolis para uso em 15/09.** Reservar 1pc de Abóbora e 1 pc de Repolho verde 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.

\*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.

\*Para os biscoitos: Biscoitos SEM leite. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, Natural Life.

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

| 7ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |          | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |       | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |      |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|----------|--------------------------------|-------|-------------------------------|------|
|  |                 |              |                | g                                 | %        | g                              | %     | g                             | %    |
|  |                 |              |                | PE                                | 4-5 anos | 256,80                         | 43,36 | 61%                           | 9,57 |
| EF 01  | 6- 10 anos      | 289,32       | 47,91          | 60%                               | 11,39    | 14%                            | 5,75  | 18%                           |      |
| EF 02  | 11-15 anos      | 334,52       | 54,67          | 59%                               | 12,99    | 14%                            | 6,91  | 19%                           |      |
| EM   | 16-18 anos      | 334,52       | 54,67          | 59%                               | 12,99    | 14%                            | 6,91  | 19%                           |      |
| EJA 01   | 19-30 anos      | 334,52       | 54,67          | 59%                               | 12,99    | 14%                            | 6,91  | 19%                           |      |
| EJA 02   | 31-60 anos      | 334,52       | 54,67          | 59%                               | 12,99    | 14%                            | 6,91  | 19%                           |      |

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 31/07/2023 a 15/09/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10/2023.

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré escolar e Ensino Especial

OBSERVAÇÕES GERAIS

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Percíveis) as quantidades e as datas de entrega dos alimentos, tendo em vista o cumprimento do cardápio proposto.
- Pc: Per capita
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz. E para frango/carne/ovo *in natura* como acompanhamento para o cuscuz utilizar ½ pc de sal e 1 pc de óleo (1ml).
- **Amido:** Amido de milho.
- **Leite sem lactose:** Per capita para molhos reduzido de meio (½) para um terço (⅓).
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **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.**
- **R: Reserva de Carne ou Ovo de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- **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 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.
- **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 compõem o arquivo Caderno de Receitas atualizado e encaminhado a cada Distribuição.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913