

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
LANÇHE	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate)	Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas ao molho branco (Amido, Leite sem lactose ½ pc)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Morango (Leite sem lactose , Fruta ½ pc, Açúcar)	Isclas de Paleta suína aceboladas Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca, Açafraão)
	Noturno: 19h e 19:30.	Arroz cozido	+ Tangerina	Arroz cozido com Colorau Abóbora cozida Salada de Tomate, Pimentão e Cebola picados	+ Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc)	Batata doce corada

Observação: Reservar 1pc de Abóbora (Regular) para a próxima segunda-feira.

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

*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 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	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

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

2ª Semana		Segunda-feira 07/08	Terça-feira 08/08	Quarta-feira 09/08	Quinta-feira 10/08	Sexta-feira 11/08
LANCHE	Horários					
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:	Peito de Frango-desfiado ao molho branco (Leite sem lactose ½ pc, Amido)	Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar)	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate, Ervas - Cebolinha, Coentro, Salsa) Arroz cozido Pirão de Peixe (Farinha de mandioca, Caldo do Peixe)	Canjica com Leite caramelizado (Leite sem lactose, Açúcar)	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão)
	15:30 e 16h.	Arroz cozido	+		+	Feijão cozido
	Noturno:	Abóbora refogada	Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Abóbora refogada Alface picada	Tangerina	Batata doce com casca cozida

Observação: Reservar 1pc de Cenoura, 1 pc de Repolho roxo (Regular) para a próxima segunda-feira.

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

*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 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	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
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Carne moída refogada (Acém moído, Colorau)	Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Açafrão Macarrão ao molho branco (Amido e Leite sem lactose ½ pc)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite sem lactose , Fruta ½ pc, Açúcar)	Peito de Frango em cubos ao molho com Manjerição (Extrato de tomate)
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Arroz cozido	+	Abóbora refogada	+	Arroz cozido
	Noturno: 19h e 19:30.	Salada de Cenoura com Repolho roxo	Frutas picadas (Melão ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Salada de Tomate em cubos, Cebola e Pimentão	Mamão em fatias	Feijão cozido
						Purê de Batata doce
						Cenoura crua ralada

Observação: Reservar 1 pc de Cenoura, 1pc de Abóbora (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.

***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 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	260,86	42,05	58%	10,75	15%	5,64	19%
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

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

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

*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 escola. 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	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
L A N C H E	Horários	Carne moída ao molho com Batata inglesa (Acém moído, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo com Couve	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Salada de Frutas (Banana ½ pc + Morango)	Paleta Suína refogada com Colorau e Cebola Arroz cozido Cenoura gratinada (Leite sem lactose ½ pc, Amido) Repolho roxo Picado	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Peito de Frango refogado Arroz cozido com Açafrão Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado com Manjeriçao
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
	15:30 e 16h.					
	Noturno:					
19h e 19:30.						

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

*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 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	246,89	42,29	62%	8,88
EF 01	6- 10 anos	271,04	46,41	62%	9,95	13%	5,45	18%	
EF 02	11-15 anos	300,46	51,67	62%	11,14	13%	5,79	17%	
EM	16-18 anos	300,46	51,67	62%	11,14	13%	5,79	17%	
EJA 01	19-30 anos	300,46	51,67	62%	11,14	13%	5,79	17%	
EJA 02	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.

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

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

*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 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	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

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

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

*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 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	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

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

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 (1 ml).
- **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