

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

01 Refeição – TURNO REGULAR: PRÉ-ESCOLAR E ENSINO ESPECIAL

1ª Semana		Segunda-feira 22/05	Terça-feira 23/05	Quarta-feira 24/05	Quinta-feira 25/05	Sexta-feira 26/05
<b>L A N C H E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate ½ pc)	Polenta regada ao molho de Peito de Frango desfiado (Extrato de tomate ½ pc)	Paleta suína em cubos cozida e refogada com Limão	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Macarrão ao molho branco (Leite sem lactose ½ pc, Amido)
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Arroz cozido	Suco de Abacaxi com Limão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Arroz cozido Purê de Abóbora Tangerina	+ Melão em fatias	
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Salada de Cenoura com Repolho verde				Cenoura crua ralada

Observação: Reservar 1pc de Beterraba, 1 pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira.

\*Leite sem lactose–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, NaturalLife.

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	255,49	42,13	59%	10,38
EF 01	6- 10 anos	285,33	45,91	58%	12,28	15%	5,99	19%	
EF 02	11-15 anos	321,84	51,17	57%	14,32	16%	6,66	19%	
EM	16-18 anos	321,84	51,17	57%	14,32	16%	6,66	19%	
EJA 01	19-30 anos	321,84	51,17	57%	14,32	16%	6,66	19%	
EJA 02	31-60 anos	321,84	51,17	57%	14,32	16%	6,66	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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

01 Refeição – TURNO REGULAR: PRÉ-ESCOLAR E ENSINO ESPECIAL

2ª Semana		Segunda-feira 29/05	Terça-feira 30/05	Quarta-feira 31/05	Quinta-feira 01/06	Sexta-feira 02/06
<b>L A N C H E</b>	Horários	Carne moída refogada (Acém moído) Macarrão ao molho branco (Leite sem lactose ½ pc, Amido) Beterraba cozida Repolho verde ralado	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate, Pimentão) Arroz cozido Batata doce com casca assada Acelga em tiras	Canjica (Leite sem lactose, Açúcar) + Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Mamão ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Salada de Abóbora cozida com Beterraba
	<b>Matutino:</b>					
	9h e 9:30.					
	<b>Vespertino:</b>					
15:30 e 16h.						
<b>Noturno:</b>						
19h e 19:30.						

Observação: Reservar 1pc de Cenoura, 1 pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira. **Reservar Temperos naturais - Cebolinha, Coentro e Salsa (Regular) para próxima semana.**

\*Leite sem lactose–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, NaturalLife.

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	%
				<b>PE</b>	4-5 anos	263,04	43,05	59%	10,02
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	289,44	47,04	59%	11,43	14%	6,73	21%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	320,72	51,90	58%	12,98	15%	7,27	20%	
<b>EM</b>	16-18 anos	320,72	51,90	58%	12,98	15%	7,27	20%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	320,72	51,90	58%	12,98	15%	7,27	20%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	320,72	51,90	58%	12,98	15%	7,27	20%	

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

01 Refeição – TURNO REGULAR: PRÉ-ESCOLAR E ENSINO ESPECIAL

3ª Semana		Segunda-feira 05/06	Terça-feira 06/06	Quarta-feira 07/06	Quinta-feira 08/06	Sexta-feira 09/06
LANCHE	Horários	Iscas de Peito de Frango refogadas Macarrão ao molho branco (Amido e Leite sem lactose 1/3 pc) Cenoura cozida Repolho verde em tiras	Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos Suco de Abacaxi (Fruta 1/2 pc, Açúcar) + Melão em fatias	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Abobora refogada Beterraba cozida	<b>RECESSO ESCOLAR</b>  (Corpus Christi)	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>  (Corpus Christi)
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Cenoura para a próxima segunda-feira.

\*Leite sem lactose–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, NaturalLife.

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	223,92	36,07	58%	11,04
EF 01	6- 10 anos	248,38	39,89	58%	12,71	18%	4,50	16%	
EF 02	11-15 anos	283,97	46,17	59%	14,60	19%	4,80	15%	
EM	16-18 anos	283,97	46,17	59%	14,60	19%	4,80	15%	
EJA 01	19-30 anos	283,97	46,17	59%	14,60	19%	4,80	15%	
EJA 02	31-60 anos	283,97	46,17	59%	14,60	19%	4,80	15%	

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

01 Refeição – TURNO REGULAR: PRÉ-ESCOLAR E ENSINO ESPECIAL

4ª Semana	Segunda-feira 12/06	Terça-feira 13/06	Quarta-feira 14/06	Quinta-feira 15/06	Sexta-feira 16/06	
<b>L</b> <b>A</b> <b>N</b> <b>C</b> <b>H</b> <b>E</b>	Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Sopa de Macarrão com Peito de Frango e Legumes (Peito de Frango em Pouch, Extrato de tomate, Batata doce, Cenoura)	Canjica com Leite caramelizado (Leite sem lactose, Açúcar) + Tangerina	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa <sup>R</sup> de Frango) Salada de Repolho verde com Tomate	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Isclas de Paleta suína cozidas e refogadas Arroz cozido Cenoura gratinada (Amido e Leite sem lactose ½ pc) Alface em tiras com Limão

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora, 1pc de Batata doce para a próxima semana.

\*Leite sem lactose–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, NaturalLife.

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

Cardápio sujeito a alterações.

4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	258,17	42,25	59%	8,78
EF 01	6- 10 anos	284,91	46,17	58%	10,00	13%	7,01	22%	
EF 02	11-15 anos	315,24	50,97	58%	11,23	13%	7,59	22%	
EM	16-18 anos	315,24	50,97	58%	11,23	13%	7,59	22%	
EJA 01	19-30 anos	315,24	50,97	58%	11,23	13%	7,59	22%	
EJA 02	31-60 anos	315,24	50,97	58%	11,23	13%	7,59	22%	

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

01 Refeição – TURNO REGULAR: PRÉ-ESCOLAR E ENSINO ESPECIAL

5ª Semana	Segunda-feira 19/06	Terça-feira 20/06	Quarta-feira 21/06	Quinta-feira 22/06	Sexta-feira 23/06
<b>L</b> <b>A</b> <b>N</b> <b>C</b> <b>H</b> <b>E</b> Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém moído) Arroz cozido Batata doce com casca cozida a vapor	Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos Suco de Melão com Limão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce com casca corada Cenoura crua ralada Tangerina	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica, ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho branco (Leite sem lactose ½ pc, Amido) Salada de Abóbora em cubos com Repolho roxo

Observação: Reservar 1pc de Beterraba, 1pc de Acelga para a próxima segunda-feira.

\*Leite sem lactose–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, NaturalLife.

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	261,86	43,32	60%	10,47
EF 01	6- 10 anos	288,02	47,17	59%	11,93	15%	6,07	19%	
EF 02	11-15 anos	322,16	52,49	59%	13,65	15%	6,63	19%	
EM	16-18 anos	322,16	52,49	59%	13,65	15%	6,63	19%	
EJA 01	19-30 anos	322,16	52,49	59%	13,65	15%	6,63	19%	
EJA 02	31-60 anos	322,16	52,49	59%	13,65	15%	6,63	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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: PRÉ-ESCOLAR E ENSINO ESPECIAL

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

6ª Semana	Segunda-feira 26/06	Terça-feira 27/06	Quarta-feira 28/06	Quinta-feira 29/06	Sexta-feira 30/06	
LANCHE	Horários	Carne moída refogada (Acém moído)	Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos	Galinhada	Biscoito Rosquinha de coco	Paleta suína cozida e refogada
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Macarrão ao molho branco (Leite sem lactose 1/3 pc,	Suco de Abacaxi (Fruta 1/2 pc, Açúcar)	(Arroz, Coxa e sobrecoxa de	Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose, Fruta 1 pc,	com Limão, Extrato de tomate e
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Amido)	+	Frango)	Açúcar)	Cebola
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Salada de Beterraba com Acelga ralados	Frutas picadas (Maçã 1/2 pc + Melão 1/2 pc)	Salada de Abóbora cozida com Repolho verde em tiras	+	Arroz cozido
					Frutas picadas (Abacaxi 1/2 pc + Mamão 1/2)	Cenoura crua ralada

Observação: \*Leite sem lactose–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, NaturalLife.

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	248,13	39,56	57%	9,70
EF 01	6- 10 anos	275,78	43,34	57%	11,21	15%	6,48	21%	
EF 02	11-15 anos	310,11	48,59	56%	12,85	15%	7,10	21%	
EM	16-18 anos	310,11	48,59	56%	12,85	15%	7,10	21%	
EJA 01	19-30 anos	310,11	48,59	56%	12,85	15%	7,10	21%	
EJA 02	31-60 anos	310,11	48,59	56%	12,85	15%	7,10	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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

01 Refeição – TURNO REGULAR: PRÉ-ESCOLAR E ENSINO ESPECIAL

7ª Semana	Segunda-feira 03/07	Terça-feira 04/07	Quarta-feira 05/07	Quinta-feira 06/07	Sexta-feira 07/07
<b>Período de 03/07 a 11/07/2023</b>					
<b>L A N C H E</b>	<p>Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.</p>	<p>Com o intuito de adequar os estoques das Unidades Escolares, a fim de evitar o acúmulo de gêneros alimentícios, assim como possíveis perdas em virtude do término do 1º semestre letivo; início do recesso escolar; ocorrência das provas de final de bimestre, bem como diminuição significativa da frequência dos estudantes. Ante o exposto, solicitamos às Unidades Escolares junto ao Quadro Técnico de Nutricionistas lotado nas Regionais de Ensino, que adaptem os cardápios nesse período conforme disponibilidade de gêneros em estoque.</p> <p>Importante salientar que, caso a Unidade Escolar identifique a necessidade de complementação da alimentação escolar, nesse período, deverão entrar em contato com os Nutricionistas da UNIAE para a solicitação de <b>pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 01/2021 – SEE/SUAG/DIAE/GPEA (066695935)</b>.</p>			

**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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 22/05/2023 a 11/07/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 28/08/2023.

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