

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: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

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

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

*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.

*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.

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	%
				EF 01	6- 10 anos	287,11	47,10	59%	11,98
EF 02	11-15 anos	318,67	52,39	59%	13,50	15%	6,15	17%	
EM	16-18 anos	318,67	52,39	59%	13,50	15%	6,15	17%	
EJA 01	19-30 anos	318,67	52,39	59%	13,50	15%	6,15	17%	
EJA 02	31-60 anos	318,67	52,39	59%	13,50	15%	6,15	17%	

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: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

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

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, **1 pc de Couve – congelada** para a próxima segunda-feira.

*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.

*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.

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	%
				EF 01	6- 10 anos	305,51	54,25	64%	12,94
EF 02	11-15 anos	339,66	60,60	64%	14,54	15%	4,64	12%	
EM	16-18 anos	339,66	60,60	64%	14,54	15%	4,64	12%	
EJA 01	19-30 anos	339,66	60,60	64%	14,54	15%	4,64	12%	
EJA 02	31-60 anos	339,66	60,60	64%	14,54	15%	4,64	12%	

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: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

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) Arroz cozido com Couve Abóbora refogada	Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Isclas de Peito de Frango refogadas com Açafrão Macarrão ao molho branco (Amido e Leite sem lactose ½ pc) Salada de Tomate em cubos, Cebola e Pimentão	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão em fatias	Peito de Frango-em cubos ao molho com Manjeriço (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca corada Cenoura crua ralada
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar **1pc de Couve - congelada**, 1pc de Abóbora para a próxima segunda-feira.

*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.

*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.

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	%
				EF 01	6- 10 anos	283,45	46,08	59%	12,74
EF 02	11-15 anos	315,07	51,33	59%	14,40	16%	5,92	17%	
EM	16-18 anos	315,07	51,33	59%	14,40	16%	5,92	17%	
EJA 01	19-30 anos	315,07	51,33	59%	14,40	16%	5,92	17%	
EJA 02	31-60 anos	315,07	51,33	59%	14,40	16%	5,92	17%	

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: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

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 ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Abóbora cozida Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Maçã ½ pc)	Galinhada (Arroz, Peito de Frango, Cenoura e Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Alface com Tomate	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Morango (Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar) + Banana prata	Filé de Tilápia ao molho branco com Brócolis (Amido e Leite sem lactose ½ pc) Arroz cozido Abóbora refogada com Pimentão

Observação: **Reservar 1 pc de Couve – congelada, 1 pc de Batata inglesa (Regular) para a próxima semana.**

*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italc.

*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.

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	%
				EF 01	6- 10 anos	275,60	45,15	59%	12,46
EF 02	11-15 anos	309,36	50,91	59%	14,24	17%	5,72	17%	
EM	16-18 anos	309,36	50,91	59%	14,24	17%	5,72	17%	
EJA 01	19-30 anos	309,36	50,91	59%	14,24	17%	5,72	17%	
EJA 02	31-60 anos	309,36	50,91	59%	14,24	17%	5,72	17%	

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: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

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 Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	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) + Frutas picadas (Banana prata ½ pc + Morango)	Paleta Suína refogada com Colorau e Cebola Arroz cozido Cenoura gratinada (Leite sem lactose ½ pc, Amido)	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 com Tomate e Manjeriço Arroz cozido com Açafrão Farofa de Couve (Farinha de mandioca)

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

*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.

*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.

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	%
				EF 01	6- 10 anos	271,04	46,41	62%	9,95
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

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: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

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

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

*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.

*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.

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	%
				EF 01	6- 10 anos	252,81	43,00	61%	10,96
EF 02	11-15 anos	283,76	48,56	62%	12,51	16%	4,65	15%	
EM	16-18 anos	283,76	48,56	62%	12,51	16%	4,65	15%	
EJA 01	19-30 anos	283,76	48,56	62%	12,51	16%	4,65	15%	
EJA 02	31-60 anos	283,76	48,56	62%	12,51	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: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

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. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Carne moídas ^R refogada (Acém moído, Colorau) Arroz cozido Abóbora gratinada (Leite sem lactose ½ pc, Amido)	Cuscuz com Peito de Frangos ^R desfiado e refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana prata	Paleta suína cozida e refogada com Extrato de tomate, Pimentão e Cebola Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Salada de Alface com Tomate picados	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas com Hortelã (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Galinhada com Brócolis e Cenoura (Arroz, Peito de Frango ^R e Açafrão) Arroz cozido Batata doce com casca cozida

Observação: **Reservar a Couve e 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 – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italc.

*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.

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	%
	EF 01	6- 10 anos	282,64	47,91	61%	11,66	15%	5,13	16%
EF 02	11-15 anos	322,61	54,67	61%	13,22	15%	5,87	16%	
EM	16-18 anos	322,61	54,67	61%	13,22	15%	5,87	16%	
EJA 01	19-30 anos	322,61	54,67	61%	13,22	15%	5,87	16%	
EJA 02	31-60 anos	322,61	54,67	61%	13,22	15%	5,87	16%	

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: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

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