

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: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

1ª Semana	Segunda-feira 22/05	Terça-feira 23/05	Quarta-feira 24/05	Quinta-feira 25/05	Sexta-feira 26/05
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 ½ pc) Arroz cozido Salada de Cenoura com Repolho verde	Polenta regada ao molho de Peito de Frango desfiado (Extrato de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi com Limão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Paleta suína em cubos cozida e refogada com Limão Arroz cozido Purê de Abóbora Couve refogada Tangerina	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar) + Melão em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce e Manjeriço Macarrão ao molho branco (Leite sem lactose ½ pc, Amido) 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: 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. 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	285,95	46,01	58%	12,35
EF 02	11-15 anos	322,46	51,27	57%	14,39	16%	6,67	19%	
EM	16-18 anos	322,46	51,27	57%	14,39	16%	6,67	19%	
EJA 01	19-30 anos	322,46	51,27	57%	14,39	16%	6,67	19%	
EJA 02	31-60 anos	322,46	51,27	57%	14,39	16%	6,67	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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

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

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: 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	289,44	47,04	59%	11,43
EF 02	11-15 anos	320,72	51,90	58%	12,98	15%	7,27	20%	
EM	16-18 anos	320,72	51,90	58%	12,98	15%	7,27	20%	
EJA 01	19-30 anos	320,72	51,90	58%	12,98	15%	7,27	20%	
EJA 02	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: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

3ª Semana		Segunda-feira 05/06	Terça-feira 06/06	Quarta-feira 07/06	Quinta-feira 08/06	Sexta-feira 09/06
L A N C H E	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 ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta 1/2 pc, Açúcar) + Melão em fatias	Carne moída ao molho com Manjeriço (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Abobora refogada Beterraba cozida	RECESSO ESCOLAR (Corpus Christi)	DIA LETIVO MÓVEL (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: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.

*Azeite de Oliva – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.

*Peito de Frango (1/2 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	248,42	39,89	58%	12,71
EF 02	11-15 anos	284,01	46,17	59%	14,61	19%	4,80	15%	
EM	16-18 anos	284,01	46,17	59%	14,61	19%	4,80	15%	
EJA 01	19-30 anos	284,01	46,17	59%	14,61	19%	4,80	15%	
EJA 02	31-60 anos	284,01	46,17	59%	14,61	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

Juliene 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: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

4ª Semana	Segunda-feira 12/06	Terça-feira 13/06	Quarta-feira 14/06	Quinta-feira 15/06	Sexta-feira 16/06	
L A N C H E	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 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 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 molho de Limão com Hortelã

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: 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	285,17	46,21	58%	10,03
EF 02	11-15 anos	315,50	51,00	58%	11,26	13%	7,60	22%	
EM	16-18 anos	315,50	51,00	58%	11,26	13%	7,60	22%	
EJA 01	19-30 anos	315,50	51,00	58%	11,26	13%	7,60	22%	
EJA 02	31-60 anos	315,50	51,00	58%	11,26	13%	7,60	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: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

5ª Semana	Segunda-feira 19/06	Terça-feira 20/06	Quarta-feira 21/06	Quinta-feira 22/06	Sexta-feira 23/06	
L A N C H E	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém moído) Arroz cozido Batata doce com casca cozida a vapor	Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco de Melão com Limão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Filé de Tilápia ao molho com Manjeriço (Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce 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 cozida 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: 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	288,05	47,17	59%	11,93
EF 02	11-15 anos	322,19	52,49	59%	13,66	15%	6,63	19%	
EM	16-18 anos	322,19	52,49	59%	13,66	15%	6,63	19%	
EJA 01	19-30 anos	322,19	52,49	59%	13,66	15%	6,63	19%	
EJA 02	31-60 anos	322,19	52,49	59%	13,66	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

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

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

Observação:

*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 (1/2 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	276,38	43,43	57%	11,27
EF 02	11-15 anos	310,71	48,69	56%	12,92	15%	7,11	21%	
EM	16-18 anos	310,71	48,69	56%	12,92	15%	7,11	21%	
EJA 01	19-30 anos	310,71	48,69	56%	12,92	15%	7,11	21%	
EJA 02	31-60 anos	310,71	48,69	56%	12,92	15%	7,11	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: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

7ª Semana	Segunda-feira 03/07	Terça-feira 04/07	Quarta-feira 05/07	Quinta-feira 06/07	Sexta-feira 07/07
Período de 03/07 a 11/07/2023					
L A N C H E	<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 pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 01/2021 – SEE/SUAG/DIAE/GPEA (066695935).</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: 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