

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**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré escolar

1ª Semana		Segunda-feira 31/07	Terça-feira 01/08	Quarta-feira 02/08	Quinta-feira 03/08	Sexta-feira 04/08
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com *Azeite de Oliva + Leite sem lactose, Açúcar	Canjica com Leite caramelizado (Leite sem lactose, Açúcar) + Banana prata	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com *Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã
	ALMOÇO	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz, Colorau)	Isclas de Paleta suína refogadas com Cebola e Colorau Arroz cozido com Espinafre Feijão cozido Purê de Abóbora Tangerina	Ovos mexidos Macarrão ao alho e óleo e Açafrão Feijão cozido Salada de Chuchu com Tomate e Cebola	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Banana prata (Farinha de mandioca, ½ pc) Repolho roxo ralado com Ervas (Cebolinha, Manjericão, Salsa)

Observação: Reservar ½ pc de Banana prata – congelada, 1 pc de Batata doce, 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.

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	608,93	98,16	58%	21,19
EF 01	6- 10 anos	684,00	108,78	57%	25,63	13%	16,55	22%	
EF 02	11-15 anos	756,46	120,36	57%	28,64	14%	17,95	21%	
EM	16-18 anos	756,46	120,36	57%	28,64	14%	17,95	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré escolar

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 <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com *Azeite de Oliva Leite caramelizado (Leite sem lactose, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana prata	Cuscuz com *Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas com Leite sem lactose ½ pc (Banana prata + Mamão ½ pc) + Tangerina
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Arroz cozido com Couve	Iscas de Paleta suína refogadas com Cebola, Pimentão e Colorau Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras	Farofa de Ovos (Ovo, Farinha de mandioca) Arroz cozido com Brócolis e Açafrão Feijão cozido Cenoura refogada	Carne moída <sup>R</sup> refogada (Acém moído) Arroz cozido Feijão cozido Chuchu gratinado (Amido, Leite sem lactose ½ pc) Tomate meia lua com Ervas (Cebolinha, Salsa)	Carne moída <sup>R</sup> ao molho com Manjericão (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Alface em tiras

Observação: Reservar 1pc de Abobrinha (refrigerada), 1pc de Inhame 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	%
				PE	4-5 anos	562,88	88,49	57%	20,23
EF 01	6- 10 anos	632,58	97,92	56%	24,46	14%	15,96	23%	
EF 02	11-15 anos	697,74	107,76	56%	27,32	14%	17,37	22%	
EM	16-18 anos	697,74	107,76	56%	27,32	14%	17,37	22%	

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**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré escolar

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 <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com *Azeite de Oliva + <b>Leite sem lactose, Açúcar</b>	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão em fatias	Salada de Frutas com <b>Leite sem lactose</b> ½ pc (Abacaxi ½ pc, Banana prata ½ pc, Melão ½ pc) + Melancia em fatias	Cuscuz com * <b>Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva)</b> Suco Verde (Melão ½ pc, Talos de Couve, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata <b>(Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)</b>
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Farofa de Ovos com Abobrinha (Farinha de mandioca) Arroz cozido Inhame ao molho (Extrato de tomate)	Galinhada (Arroz, Peito de Frango, Açafraão) Feijão cozido Salada de Repolho roxo em tiras com Hortelã	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Colorau Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata doce Alface picada	Paleta suína assada Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada Abóbora cozida	Peito de Frango assado com Tomate, Pimentão e Cebola (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Creme de Espinafre <b>(Amido e Leite sem lactose ½ pc)</b>

Observação: **Reservar a Couve e os Talos para uso em 17/08 (Integral).** Reservar 1pc de Cenoura, 1 pc de Repolho verde, 1 pc de Cebola para a próxima segunda-feira.

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

\*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	%
				PE	4-5 anos	574,82	89,50	56%	20,37
EF 01	6- 10 anos	649,57	99,27	55%	24,69	14%	16,58	23%	
EF 02	11-15 anos	717,80	717,80	109,11	55%	27,73	14%	18,17	23%
EM	16-18 anos	717,80	717,80	109,11	55%	27,73	14%	18,17	23%

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**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré escolar

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 <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com *Azeite de Oliva + <b>Leite sem lactose, Açúcar</b>	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Morango ( <b>Leite sem lactose</b> , Fruta 1pc, Açúcar)	Cuscuz com * <b>Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva)</b> Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Salada de Frutas com <b>Leite sem lactose</b> ½ pc (Banana prata, Mamão, Maçã ½ pc)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Morango (Fruta 1pc, Açúcar) + Melão em fatias
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca, Colorau) Arroz cozido Repolho verde refogado Cenoura crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho branco com Brócolis (Amido e <b>Leite sem lactose</b> ½ pc) Feijão cozido	Peito de Frango em cubos cozido com Açafrão Arroz cozido com Espinafre Feijão cozido Salada de Tomate com Ervas (Cebolinha, Manjeriçom e Salsa)	Carne moída <sup>R</sup> molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Cenoura refogada Repolho roxo ralado	Paleta suína em cubos refogada (Cebola, Colorau) Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora Salada de Tomate, Cebola e Pimentão em cubos

**Observação:** Reservar 1pc de Batata doce, 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 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	538,97	82,53	55%	20,15
EF 01	6- 10 anos	600,58	90,28	54%	24,06	14%	16,09	24%	
EF 02	11-15 anos	671,85	101,19	54%	27,39	15%	17,54	23%	
EM	16-18 anos	671,85	101,19	54%	27,39	15%	17,54	23%	

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**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré escolar

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 <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com *Azeite de Oliva Leite caramelizado (Leite sem lactose, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com *Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva) Suco de Morango (Fruta 1 pc, Açúcar)	Salada de Frutas com Leite sem lactose (Melão 1pc, Morango 1pc, Mamão ½ pc)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce com casca corada Acelga picada	Peito de Frango ao molho branco (Leite sem lactose ½ pc, Amido) Arroz cozido com Cenoura e Colorau Feijão cozido Couve refogada	Farofa de Ovos com Banana (Farinha de mandioca, Banana prata ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho Verde com Tomate e Manjeriçã	Carne moída <sup>R</sup> refogada com Colorau (Acém moído) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Couve-flor com Brócolis cozidos a vapor	Paleta Suína cozida e refogada com Açafraão e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Alface em tiras

**Observação:** Reservar 1pc de Batata inglesa, 1pc de Vagem 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	%
				PE	4-5 anos	579,61	88,04	55%	22,46
EF 01	6- 10 anos	645,44	95,82	53%	27,04	15%	17,29	24%	
EF 02	11-15 anos	718,87	718,87	53%	30,69	15%	18,80	24%	
EM	16-18 anos	718,87	718,87	53%	30,69	15%	18,80	24%	

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**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré escolar

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 <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz Leite caramelizado <b>(Leite sem lactose, Açúcar)</b>	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica <b>(Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)</b>	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana nanica	<b>FERIADO DIA DA INDENDENCIA DO BRASIL</b>	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>
	A L M O Ç O	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Ovos mexidos Arroz cozido Batata inglesa ao molho (Extrato de tomate) Vagem refogada	Galinhada com Couve (Arroz, Peito de Frango em Pouch, Açafraão) Batata doce corada		

**Observação: Reservar 1pc de Inhame, 1pc de Beterraba 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	%
				PE	4-5 anos	334,54	55,15	59%	11,12
EF 01	6- 10 anos	364,43	59,99	59%	12,53	12%	8,43	21%	
EF 02	11-15 anos	400,34	400,34	66,59	60%	13,78	12%	8,87	20%
EM	16-18 anos	400,34	400,34	66,59	60%	13,78	12%	8,87	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré escolar

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 <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com * <b>Azeite de Oliva</b> Leite caramelizado ( <b>Leite sem lactose</b> , Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco Verde (Melão ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Maçã ½ pc)	Cuscuz com * <b>Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva)</b> Suco de Morango (Fruta 1pc, Açúcar)	Canjica ( <b>Leite sem lactose</b> , Açúcar) + Banana prata	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica ( <b>Leite sem lactose</b> , Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame e Açafrão Arroz cozido Beterraba cozida	Peito de Frango acebolado Macarrão ao molho com Espinafre (Extrato de tomate) Vagem cozida Feijão cozido	Peito de Frango refogado com Tomate, Cebola, Pimentão e Colorau Arroz cozido Feijão cozido Couve-flor gratinada (Amido e <b>Leite sem lactose</b> ½ pc)	Carne moída <sup>R</sup> refogada com Colorau Arroz cozido com Brócolis Feijão cozido Repolho roxo refogado	Paleta suína cozida e refogada com Pimentão Arroz cozido Feijão Tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida Melão em fatias

Observação: **Reservar a Couve para uso em 15/09.** Reservar 1pc de Batata inglesa, 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.

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	622,55	100,27	58%	22,79
EF 01	6- 10 anos	696,45	109,82	57%	27,62	14%	16,57	21%	
EF 02	11-15 anos	782,16	123,55	57%	31,54	15%	18,10	21%	
EM	16-18 anos	782,16	123,55	57%	31,54	15%	18,10	21%	

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

Responsável Técnico

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**

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré escolar

OBSERVAÇÕES GERAIS

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Perecíveis) 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).
- **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.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **Amido:** Amido de milho
- **Leite sem lactose:** Per capita para molhos reduzido de meio (½) para um terço (⅓).
- **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