

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)**

04 Refeições: Pré-Escolar

| 1ª Semana                                   | Segunda-feira 22/05   | Terça-feira 23/05   | Quarta-feira 24/05   | Quinta-feira 25/05  | Sexta-feira 26/05   |
|---|---|---|--|---|---|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 8h e 9h.        | Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b><br>(Farinha de milho flocada)<br>+<br><b>*Leite Vegetal</b> , Açúcar                   | <b>*Biscoito SEM leite</b><br>Suco de Maracujá<br>(Fruta 1 pc, Açúcar)<br>+<br>Banana prata 2pc                       | Canjica com Leite<br>caramelizado<br><b>(*Leite Vegetal, Açúcar)</b><br>+<br>Frutas picadas<br>(Banana prata 1pc + Mamão<br>½ pc)                  | Cuscuz com <b>*Peito de Frango<br/>refogado (½ pc-Reserva)</b><br>(Farinha de milho flocada)<br>Suco de Melão<br>(Fruta ½ pc, Açúcar) | <b>*Biscoito SEM leite</b><br>Vitamina de Abacate<br><b>(*Leite Vegetal, Fruta 1pc,<br/>Açúcar)</b>                 |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11:30 e<br>12:30. | Galinhada<br>(Arroz, Peito de Frango)<br>Abóbora cozida<br>Beterraba crua ralada  | Carne moída cozida com Batata<br>doce<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido<br>Salada crua de Cenoura com<br>Couve em tiras | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>cozidas<br>Macarrão ao molho com<br>Manjerição<br>(Extrato de tomate)<br>Salada de Beterraba com<br>Pepino em fatias | Peito de Frango refogado<br>Arroz cozido<br>Legumes gratinados<br>(Batata, Cenoura, <b>*Leite<br/>Vegetal</b> ½ pc, Amido)            | Isclas de Paleta suína<br>aceboladas<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Abóbora refogada<br>Repolho verde em tiras |
| <b>LANCHE</b><br>Horário: 14h e 14:30.      | <b>*Biscoito SEM leite</b>  | Abacaxi picado  | Melão em fatias  | Melancia em fatias  | Tangerina   |
| <b>JANTAR</b><br>Horário: 15:30 e<br>16:30. | Carne moída ao molho<br>(Acém moído, Extrato de<br>tomate ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Salada de Cenoura com<br>Repolho verde | Galinhada<br>(Arroz, Peito de Frango)<br>Pepino com casca picado<br>Banana prata 1pc                                  | Paleta suína em cubos cozida<br>e refogada<br>Arroz cozido<br>Couve refogada<br>Abóbora cozida   | Isclas de Peito de Frango<br>aceboladas<br>Macarrão ao molho branco<br><b>(*Leite Vegetal</b> ½ pc, Amido)<br>Cenoura rua ralada      | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>assadas com Batata doce e<br>Manjerição<br>Arroz cozido                               |

Observação: Reservar 1 pc de Banana prata, 1pc de Inhame, 1 pc de Abóbora e 1pc de Beterraba, 1 pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira.

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

\*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.

\*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.

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 – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)**

**04 Refeições: Pré-Escolar**

| 2ª Semana                                  | Segunda-feira 29/05   | Terça-feira 30/05  | Quarta-feira 31/05  | Quinta-feira 01/06   | Sexta-feira 02/06  |
|--|---|--|---|--|--|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 8h e 9h.       | <b>*Biscoito SEM leite</b><br>Vitamina de Banana prata<br>(*Leite Vegetal, Fruta 1 pc, Açúcar)              | Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b><br>(Farinha de milho flocada)<br>Leite caramelizado<br>(*Leite Vegetal, Açúcar)                               | <b>*Biscoito SEM leite</b><br>Vitamina de Abacate<br>(*Leite Vegetal, Fruta 1 pc, Açúcar)                                       | Cuscuz com <b>*Peito de Frango refogado (½ pc-Reserva)</b><br>(Farinha de milho flocada)<br>Suco de Maracujá<br>(Fruta 1 pc, Açúcar) | Vitamina de Banana nanica<br>(*Leite Vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+ Frutas picadas<br>(Abacaxi 1pc, Banana nanica ½ pc, Melão ½ pc)   |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11:30 e 12:30.   | Peito de Frango cozido com Abóbora<br>Arroz cozido<br>Inhame dourado ao forno                               | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Ervas<br>(Cebolinha, Coentro, Manjeriçao e Salsa)<br>Arroz cozido<br>Batata doce corada<br>Couve refogada | Carne moída ao molho<br>(Acém moído, Extrato de tomate ½ pc)<br>Macarrão ao alho e óleo Legumes cozido a vapor: Batata, Cenoura | Paleta suína assada<br>Arroz cozido<br>Abóbora cozida<br>Salada de Beterraba com Repolho verde                                       | Estrogonofe de Frango<br>(Peito de Frango, <b>*Leite Vegetal</b> ½ pc, Amido, Extrato de tomate ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Salada de Cenoura ralada com Pepino em fatias e Hortelã |
| <b>LANCHE 1</b><br>Horário: 14h e 14:30.   | <b>*Biscoito SEM leite</b>  | Melão picado   | Tangerina   | Mamão em pedaços   | Maça   |
| <b>LANCHE 2</b><br>Horário: 15:30 e 16:30. | Carne moída refogada<br>(Acém moído)<br>Macarrão ao alho e óleo<br>Beterraba cozida<br>Repolho verde ralado | Estrogonofe de Frango<br>(Peito de Frango, <b>*Leite Vegetal</b> ½ pc, Amido, Extrato de tomate ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Beterraba cozida        | Galinhada<br>(Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)<br>Acelga em tiras<br>Melão em fatias  | Caldo de Peito de Frango desfiado com Abóbora e Couve<br>Arroz cozido  | Peito de Frango ao molho<br>(Extrato de tomate, Pimentão)<br>Arroz cozido<br>Batata doce com casca assada  |

**Observação: Reservar 1 pc de Couve congelada para o uso em 01/06. Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Inhame e 1pc de Cenoura, 1 pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira. Reservar Temperos naturais - Cebolinha, Coentro e Salsa e Manjeriçao (Integral) e Temperos naturais - Cebolinha, Coentro e Salsa (Regular) para próxima semana.**

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

**\*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.**

**\*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.As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.**

**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 – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)**

04 Refeições: Pré-Escolar

| 3ª Semana                                  | Segunda-feira 05/06  | Terça-feira 06/06   | Quarta-feira 07/06   | Quinta-feira 08/06                             | Sexta-feira 09/06                               |
|--|--|---|--|--|---|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 8h e 9h.       | Cuscuz<br>(Farinha de milho flocada)<br>Leite caramelizado<br><b>(*Leite Vegetal Açúcar)</b> | <b>*Biscoito SEM leite</b><br>Vitamina de Banana nanica<br><b>(*Leite Vegetal Fruta ½ pc, Açúcar)</b>             | <b>*Biscoito SEM leite</b><br>Suco de Maracujá<br>(Fruta 1pc, Açúcar)<br>+<br>Melancia em fatias   | <b>RECESSO ESCOLAR</b><br><br>(Corpus Christi) | <b>DIA LETIVO MÓVEL</b><br><br>(Corpus Christi) |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11:30 e 12:30.   | Carne moída cozida com Inhame<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido<br>Purê de Abóbora             | Paleta suína cozida e refogada<br>Macarrão ao molho<br>(Extrato de tomate)<br>Abóbora cozida<br>Couve refogada    | Frango desfiado com Cenoura ralada ao molho branco<br>(Peito de Frango Pouch, Amido e <b>*Leite Vegetal ½ pc</b> )<br>Arroz cozido<br>Pepino com casca em fatias |  |   |
| <b>LANCHE 1</b><br>Horário: 14h e 14:30.   | <b>*Biscoito SEM leite</b>   | Frutas picadas<br>(Banana nanica ½ pc + Melão ½ pc)   | Abacaxi em fatias  |  |   |
| <b>LANCHE 2</b><br>Horário: 15:30 e 16:30. | Canja de Frango com Legumes<br>(Arroz, Peito de Frango desfiado, Cenoura, Repolho verde)     | Ovos mexidos<br>Macarrão ao molho com Manjericão<br>(Extrato de tomate)<br>Beterraba cozida<br>+<br>Banana nanica | Carne moída refogada<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido<br>Crema Abóbora<br><b>(*Leite Vegetal ½ pc)</b>  |  |   |

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

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

**\*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.

**\*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.

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 – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)**

04 Refeições: Pré-Escolar

| 4ª Semana                                  | Segunda-feira 12/06  | Terça-feira 13/06  | Quarta-feira 14/06   | Quinta-feira 15/06  | Sexta-feira 16/06  |
|--|--|--|--|---|--|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 8h e 9h.       | Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b><br>(Farinha de milho flocada)<br>+<br><b>*Leite Vegetal</b> , Açúcar                        | <b>*Biscoito SEM leite</b><br>Vitamina de Banana prata<br><b>(*Leite Vegetal</b> Fruta 1 pc,<br>Açúcar)                      | Cuscuz com <b>*Peito de Frango refogado</b> (½ pc-Reserva)<br>(Farinha de milho flocada)<br>Suco Verde<br>(Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar)                              | Vitamina de Banana prata<br><b>(*Leite Vegetal</b> Fruta 1 pc,<br>Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas<br>(Abacaxi ½ pc, Banana prata 1pc, Melão 1pc) | <b>*Biscoito SEM leite</b><br>Vitamina de Abacate<br><b>(*Leite Vegetal</b> , Fruta 1 pc,<br>Açúcar)   |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11:30 e 12:30.   | Carne moída <sup>R</sup> refogada<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido<br>Purê de Inhame<br>Beterraba cozida                        | Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Batata<br>(Extrato de tomate ½ pc)<br>Macarrão ao alho e óleo com Brócolis           | Estrogonofe de Frango<br>(Peito de Frango <sup>R</sup> , Amido e <b>*Leite Vegetal</b> ½ pc, Extrato de tomate ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Abobrinha refogada com Cenoura | Paleta suína em cubos acebolada<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido com Abóbora<br>Salada de Alface com Tomate                                     | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame<br>Arroz cozido<br>Vagem refogada  |
| <b>LANCHE 1</b><br>Horário: 14h e 14:30.   | <b>*Biscoito SEM leite</b>   | Maçã   | Melão em fatias  | Tangerina   | Frutas picadas<br>(Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)  |
| <b>LANCHE 2</b><br>Horário: 15:30 e 16:30. | Sopa de Macarrão com Peito de Frango <sup>R</sup> e Legumes<br>(Peito de Frango, Extrato de tomate ½ pc, Batata doce, Cenoura) | Peito de Frango <sup>R</sup> em cubos ao molho<br>(Extrato de tomate ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Couve refogada<br>Banana prata | Galinhada<br>(Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)<br>Salada de Tomate em rodelas com Pimentão e Cebola  | Canja de Frango<br>(Arroz, Peito de Frango <sup>R</sup> desfiado, Cenoura, Repolho verde)   | Estrogonofe de Frango<br>(Peito de Frango em cubos, Extrato de tomate ½ pc, Amido e <b>*Leite Vegetal</b> ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Salada de Alface com de Hortelã |

Observação: Reservar 1pc de Couve-flor, 1pc de Beterraba, 1pc de Cebola (Integral) e 1 pc de Abóbora, 1pc de Batata doce (Regular) para a próxima semana.

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

\*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.

\*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.

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 – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)**

**04 Refeições: Pré-Escolar**

| 5ª Semana                                  | Segunda-feira 19/06   | Terça-feira 20/06   | Quarta-feira 21/06  | Quinta-feira 22/06   | Sexta-feira 23/06  |
|--|---|---|---|--|--|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 8h e 9h.       | Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b><br>(Farinha de milho flocada)<br>Leite caramelizado<br><b>(*Leite Vegetal, Açúcar)</b> | <b>*Biscoito SEM leite</b><br>Suco Verde<br>(Abacaxi ½ pc, Talos de Espinafre, Açúcar)<br>+<br>Tangerina                              | Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos<br>(Farinha de milho flocada)<br>Suco de Melão<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)           | Canjica<br><b>(*Leite Vegetal, Açúcar)</b><br>+<br>Mamão picado                              | <b>*Biscoito SEM leite</b><br>Vitamina de Abacate<br><b>(*Leite Vegetal, Fruta 1pc, Açúcar)</b>          |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11:30 e 12:30.   | Galinhada<br>(Arroz, Peito de Frango)<br>Couve-flor gratinada<br>(Amido e Leite ½ pc)<br>Beterraba cozida                 | Carne moída refogada<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido com Espinafre<br>Cenoura cozida  | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas<br>Macarronada com Manjeriçõ<br>(Extrato de tomate)<br>Salada de Acelga com Tomate | Peito de Frango em cubos cozido com Batata<br>Arroz cozido<br>Salada de Beterraba com Pepino | Paleta Suína cozida e refogada<br>Arroz cozido<br>Purê de Batata doce<br>Chuchu com casca refogado       |
| <b>LANCHE 1</b><br>Horário: 14h e 14:30.   | <b>*Biscoito SEM leite</b>  | Maçã  | Abacaxi picado  | Melancia em fatias   | Frutas picadas<br>(Banana nanica ½ pc + Melão ½ pc)  |
| <b>LANCHE 2</b><br>Horário: 15:30 e 16:30. | Bobó de Carne moída com Abóbora<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido<br>Batata doce com casca cozida a vapor                   | Ovos mexidos<br>Macarrão ao molho branco<br><b>(*Leite Vegetal ½ pc, Amido)</b><br>Pepino com casca em fatias<br>Banana nanica assada | Paleta Suína <sup>R</sup> cozida e refogada com Extrato de tomate e Manjeriçõ<br>Arroz cozido<br>Cenoura cozida       | Galinhada<br>(Arroz, Peito de Frango)<br>Batata doce com casca corada                        | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas<br>Arroz cozido<br>Salada de Abóbora em cubos cozida com Repolho roxo |

**Observação: Reservar os Talos de Espinafre para o dia 20/06.** Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Repolho roxo, 1pc de Cebola e 1pc de Beterraba, 1pc de Acelga para a próxima segunda-feira.

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

\*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.

\*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.

**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 – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)**

04 Refeições: Pré-Escolar

| 6ª Semana                                  | Segunda-feira 26/06   | Terça-feira 27/06   | Quarta-feira 28/06  | Quinta-feira 29/06   | Sexta-feira 30/06  |
|--|---|---|---|--|--|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 8h e 9h.       | Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b><br>(Farinha de milho flocada)<br>Leite caramelizado<br><b>(*Leite Vegetal, Açúcar)</b> | <b>*Biscoito SEM leite</b><br>Vitamina de Banana prata<br><b>(*Leite Vegetal, Fruta 1 pc, Açúcar)</b>       | Cuscuz com <b>*Peito de Frango refogado (½ pc-Reserva)</b><br>(Farinha de milho flocada)<br>Suco Verde<br>(Melão ½ pc, Hortelã, Açúcar) | Vitamina de Abacate<br><b>(*Leite Vegetal, Fruta 1pc, Açúcar)</b><br>+<br>Frutas picadas<br>(Banana prata 2pc, Mamão 1pc)            | <b>*Biscoito SEM leite</b><br>Vitamina de Banana prata<br><b>(*Leite Vegetal, Fruta 1 pc, Açúcar)</b>  |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11:30 e 12:30.   | Iscas de Peito de Frango<br>aceboladas<br>Arroz cozido<br>Purê de Abóbora<br>Repolho roxo em tiras                        | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>assadas com Batata<br>Arroz cozido com Brócolis                               | Carne moída refogada<br>(Acém moído)<br>Macarrão ao molho<br>(Extrato de tomate)<br>Salada de Cenoura com Vagem                         | Paleta suína cozida e refogada<br>Arroz cozido<br>Abóbora cozida<br>Salada de Alface com Tomate<br>meia lua e Cebola                 | Peito de Frango ao molho<br>branco gratinado com Couve-<br>flor<br>(Amido e <b>*Leite Vegetal</b> ½<br>pc)<br>Arroz cozido<br>Abobrinha refogada |
| <b>LANCHE 1</b><br>Horário: 14h e 14:30.   | Biscoito Rosquinha de coco  | Tangerina   | Abacaxi em fatias   | Maçã   | Melão picado   |
| <b>LANCHE 2</b><br>Horário: 15:30 e 16:30. | Carne moída refogada<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido<br>Salada de Beterraba com<br>Acelga ralados                         | Sopa de Frango com Legumes<br>(Macarrão, Peito de Frango<br>desfiado, Extrato de tomate,<br>Cenoura, Couve) | Galinhada<br>(Arroz, Coxa e sobrecoxa de<br>Frango)<br>Salada de Tomate em cubos,<br>Pimentão e Cebola<br>Banana nanica assada          | Estrogonofe de Frango<br>(Peito de Frango, Amido,<br><b>*Leite Vegetal</b> ½, Extrato de<br>tomate)<br>Arroz cozido<br>Alface picada | Paleta suína cozida e refogada<br>com Cebola<br>Arroz cozido<br>Salada de Abóbora cozida<br>com<br>Repolho verde em tiras                        |

**Observação:**

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

**\*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.

**\*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.

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**

**04 Refeições: Pré-Escolar**

| 7ª Semana                                  | Segunda-feira 03/07   | Terça-feira 04/07 | Quarta-feira 05/07 | Quinta-feira 06/07 | Sexta-feira 07/07 |
|--|---|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 8h e 9h.       | <p><b>Período de 03/07 a 11/07/2023</b></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> |                   |                    |                    |                   |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11:30 e 12:30.   |   |                   |                    |                    |                   |
| <b>LANCHE 1</b><br>Horário: 14h e 14:30.   |   |                   |                    |                    |                   |
| <b>LANCHE 2</b><br>Horário: 15:30 e 16:30. |   |                   |                    |                    |                   |

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023**

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 REFEIÇÕES**

| 1ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |     | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |     | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |     |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|-----|--------------------------------|-----|-------------------------------|-----|
|  |                 |              |                | g                                 | %   | g                              | %   | g                             | %   |
|  | PE              | 4- 5 anos    | 894,64         | 142,84                            | 57% | 35,40                          | 14% | 20,84                         | 21% |
| 2ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |     | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |     | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |     |
|  |                 |              |                | g                                 | %   | g                              | %   | g                             | %   |
|  | PE              | 4- 5 anos    | 863,12         | 132,46                            | 55% | 35,87                          | 15% | 21,37                         | 22% |
| 3ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |     | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |     | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |     |
|  |                 |              |                | g                                 | %   | g                              | %   | g                             | %   |
|  | PE              | 4- 5 anos    | 810,73         | 129,34                            | 57% | 31,38                          | 14% | 19,60                         | 22% |
| 4ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |     | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |     | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |     |
|  |                 |              |                | g                                 | %   | g                              | %   | g                             | %   |
|  | PE              | 4- 5 anos    | 866,78         | 135,43                            | 56% | 34,71                          | 14% | 20,90                         | 22% |
| 5ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |     | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |     | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |     |
|  |                 |              |                | g                                 | %   | g                              | %   | g                             | %   |
|  | PE              | 4- 5 anos    | 876,33         | 138,53                            | 57% | 34,10                          | 14% | 21,00                         | 22% |
| 6ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |     | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |     | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |     |
|  |                 |              |                | g                                 | %   | g                              | %   | g                             | %   |
|  | PE              | 4- 5 anos    | 853,96         | 131,96                            | 56% | 34,88                          | 15% | 21,29                         | 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**

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

**04 Refeições: 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).
- **Amido:** Amido de milho
- \* **Leite vegetal:** Per capita para molhos reduzido de meio (½) para um terço (⅓).
- **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.**
- **R: 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