

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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 1ª Semana   |  | Segunda-feira 22/05   | Terça-feira 23/05  | Quarta-feira 24/05   | Quinta-feira 25/05   | Sexta-feira 26/05  |
|---|--|---|--|--|--|--|
| LANÇHE  | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>10h e 10:30.<br><b>Vespertino:</b><br>14h e 14:30. | Cuscuz com <b>*Azeite de Oliva</b><br>(Farinha de milho flocada)<br>+<br>Leite, Açúcar                              | Biscoito Rosquinha de coco<br>Suco de Maracujá<br>(Fruta 1 pc, Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas<br>(Banana prata 1pc + Mamão ½ pc)     | Canjica com Leite caramelizado<br>(Leite sem lactose, Açúcar)<br>+<br>Banana prata 1pc   | Cuscuz com <b>*Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva)</b><br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)   | Biscoito Rosquinha de coco<br>Vitamina de Banana prata<br>(Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar)<br>+<br>Tangerina                      |
|   | Horário:<br>11:45 e 12:30.   | Galinhada<br>(Arroz, Peito de Frango)<br>Abóbora cozida<br>Beterraba crua ralada                                    | Carne moída cozida com Batata doce<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido<br>Cenoura crua ralada  | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas<br>Macarrão ao molho<br>(Extrato de tomate)<br>Salada de Beterraba com Pepino em fatias e Limão | Filé de Tilápia desfiado e refogado com Ervas<br>(Cebolinha, Coentro, Salsa)<br>Arroz cozido<br>Legumes gratinados<br>(Batata, Cenoura, Leite sem lactose ½ pc, Amido) | Iscas de Paleta suína aceboladas com Limão<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Abóbora refogada<br>Repolho verde em tiras                |
| <b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b> |  |   |  |  |  |  |
|   | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h.   | Carne moída ao molho<br>(Acém moído, Extrato de tomate ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Salada de Cenoura com Repolho verde | Polenta regada ao molho de Peito de Frango desfiado<br>(Extrato de tomate ½ pc)<br>Suco de Abacaxi com Limão<br>(Fruta ½ pc, Açúcar) | Paleta suína em cubos cozida e refogada com Limão<br>Arroz cozido<br>Purê de Abóbora<br>Tangerina                                  | Biscoito Rosquinha de coco<br>Vitamina de Banana prata<br>(Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar)<br>+<br>Melão em fatias  | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce<br>Macarrão ao molho branco<br>(Leite sem lactose ½ pc, Amido)<br>Cenoura crua ralada |

Observação: Reservar 1 pc de Banana prata, 1pc de Inhame, 1 pc de Abóbora (Integral) e 1pc de Beterraba, 1 pc de Repolho verde (Regular) para a próxima segunda-feira. Leite sem lactose – 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

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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 2ª Semana                  |  | Segunda-feira 29/05  | Terça-feira 30/05  | Quarta-feira 31/05  | Quinta-feira 01/06  | Sexta-feira 02/06   |
|----------------------------|--|--|--|---|---|---|
| L<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>10h e 10:30.<br><b>Vespertino:</b><br>14h e 14:30. | Biscoito Rosquinha de coco<br>Vitamina de Banana prata<br>(Leite sem lactose, Fruta 1 pc,<br>Açúcar) | Cuscuz com <b>*Azeite de Oliva</b><br>(Farinha de milho flocada)<br>Leite caramelizado<br>(Leite sem lactose, Açúcar)                            | Biscoito Rosquinha de coco<br>Vitamina de Banana nanica<br>(Leite sem lactose, Fruta ½ pc,<br>Açúcar)<br>+<br>Tangerina         | Cuscuz com <b>*Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva)</b><br>Suco de Maracujá<br>(Fruta 1 pc, Açúcar) | Frutas picadas com Leite sem lactose ½ pc<br>(Abacaxi ½ pc, Maçã ½ pc, Melão 1pc)   |
|                            | Horário:<br>11:45 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 e Salsa)<br>Arroz cozido<br>Batata doce corada<br>Pepino em fatias com Limão | 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 com Limão<br>Arroz cozido<br>Abóbora cozida<br>Salada de Beterraba com Repolho verde  | Estrogonofe de Frango<br>(Peito de Frango, Leite sem lactose ½ pc, Amido, Extrato de tomate ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Cenoura refogada |

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

|  |   |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|
| Horário:<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h. | Carne moída refogada<br>(Acém moído)<br>Macarrão ao molho branco<br>(Leite sem lactose ½ pc, Amido)<br>Beterraba cozida<br>Repolho verde ralado | Biscoito Rosquinha de coco<br>Vitamina de Banana nanica<br>(Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Tangerina | Filé de Tilápia ao molho<br>(Extrato de tomate, Pimentão)<br>Arroz cozido<br>Batata doce com casca assada<br>Acelga em tiras | Canjica<br>(Leite sem lactose, Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas<br>(Banana nanica ½ pc + Mamão ½ pc) | Galinhada<br>(Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)<br>Salada de Abóbora cozida com Beterraba |
|--|---|--|--|--|--|

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

\*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

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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 3ª Semana                  |  | Segunda-feira 05/06   | Terça-feira 06/06   | Quarta-feira 07/06  | Quinta-feira 08/06                             | Sexta-feira 09/06                               |
|----------------------------|--|---|---|---|--|---|
| L<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>10h e 10:30.<br><b>Vespertino:</b><br>14h e 14:30. | Cuscuz<br>Leite caramelizado<br>(Leite sem lactose, Açúcar)                         | Biscoito Rosquinha de coco<br>Vitamina de Banana nanica<br>(Leite sem lactose, Fruta ½ pc,<br>Açúcar)     | Biscoito Rosquinha de coco<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>Horário:</b><br>11:45 e 12:30.  | Carne moída cozida com<br>Inhame<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido<br>Purê de Abóbora | Paleta suína cozida e refogada<br>com Limão<br>Macarrão ao molho<br>(Extrato de tomate)<br>Abóbora cozida | Frango desfiado com Cenoura<br>ralada ao molho branco<br>(Peito de Frango Pouch, Amido<br>e Leite sem lactose ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Pepino com casca em fatias |  |   |

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

|  |   |   |  |  |   |
|--|---|---|--|--|---|
| Horário:<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h. | Isclas de Peito de Frango<br>refogadas<br>Macarrão ao molho branco<br>(Amido e Leite sem lactose<br>½ pc)<br>Cenoura cozida<br>Repolho verde em tiras | Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Melão em fatias | Carne moída ao molho<br>(Acém moído, Extrato de<br>tomate)<br>Arroz cozido<br>Abóbora refogada<br>Beterraba cozida | <b>RECESSO ESCOLAR</b><br><br>(Corpus Christi) | <b>DIA LETIVO MÓVEL</b><br><br>(Corpus Christi) |
|--|---|---|--|--|---|

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

Leite sem lactose –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

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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 4ª Semana                  |  | Segunda-feira 12/06   | Terça-feira 13/06   | Quarta-feira 14/06   | Quinta-feira 15/06   | Sexta-feira 16/06   |
|----------------------------|--|---|---|--|--|---|
| L<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>10h e 10:30.<br><b>Vespertino:</b><br>14h e 14:30. | Cuscuz com * <b>Azeite de Oliva</b><br>(Farinha de milho flocada)<br>+<br>Leite, Açúcar                 | Biscoito Rosquinha de coco<br>Vitamina de Banana prata<br>(Leite sem lactose, Fruta 1 pc,<br>Açúcar)<br>+<br>Tangerina                | Cuscuz com * <b>Peito de Frango<br/>refogado (1/2 pc- Reserva)</b><br>Suco de Abacaxi com Limão<br>(Abacaxi ½ pc, Limão, Açúcar) | Frutas picadas com Leite sem<br>lactose ½ pc<br>(Abacaxi ½ pc, Banana prata 1pc,<br>Melão 1pc)   | Biscoito Rosquinha de coco<br>Vitamina de Banana prata<br>(Leite sem lactose, Fruta 1 pc,<br>Açúcar)              |
|                            | Horário:<br>11:45 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 <sup>R</sup> de Frango ao<br>molho com Batata<br>(Extrato de tomate ½ pc)<br>Macarrão ao alho e óleo com<br>Brócolis | Paleta suína em cubos acebolada<br>com Limão<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido com Abóbora<br>Alface em tiras                     | Estrogonofe de Frango<br>(Peito de Frango, Amido e Leite<br>sem lactose ½ pc, Extrato de<br>tomate ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Abobrinha refogada com Cenoura | Filé de Tilápia assado com Inhame<br>e Ervas<br>(Cebolinha, Coentro e Salsa)<br>Arroz cozido<br>Tomate em rodelas |

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

|  |  |   |   |   |   |
|--|--|---|---|---|---|
| Horário:<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h. | Sopa de Macarrão com Peito de<br>Frango e Legumes<br>(Peito de Frango em Pouch,<br>Extrato de tomate, Batata doce,<br>Cenoura) | Canjica com Leite caramelizado<br>(Leite sem lactose, Açúcar)<br>+<br>Tangerina | Galinhada<br>(Arroz, Coxa e sobrecoxa <sup>R</sup> de<br>Frango)<br>Salada de Repolho verde com<br>Tomate | Biscoito Rosquinha de coco<br>Vitamina de Banana prata<br>(Leite sem lactose, Fruta 1 pc,<br>Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas<br>(Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc) | Isclas de Paleta suína cozidas e<br>refogadas<br>Arroz cozido<br>Cenoura gratinada<br>(Amido e Leite sem lactose ½ pc)<br>Alface em tiras com Limão |
|--|--|---|---|---|---|

**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 sem lactose –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

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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 5ª Semana                  |  | Segunda-feira 19/06  | Terça-feira 20/06  | Quarta-feira 21/06  | Quinta-feira 22/06  | Sexta-feira 23/06   |
|----------------------------|--|--|--|---|---|---|
| L<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>10h e 10:30.<br><b>Vespertino:</b><br>14h e 14:30. | Cuscuz com *Azeite de Oliva<br>(Farinha de milho flocada)<br>Leite caramelizado<br>(Leite sem lactose, Açúcar)           | Biscoito Rosquinha de coco<br>Suco Verde<br>(Abacaxi ½ pc, Talos de<br>espinafre, Limão, Açúcar)<br>+<br>Tangerina | Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos<br>Suco de Melão<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)   | Canjica<br>(Leite sem lactose, Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas<br>(Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)             | Biscoito Rosquinha de coco<br>Vitamina de Banana nanica<br>(Leite sem lactose, Fruta ½ pc,<br>Açúcar)<br>+<br>Fruta picada<br>(Abacaxi ½ pc ) |
|                            | Horário:<br>11:45 e 12:30.   | Galinhada<br>(Arroz, Peito de Frango)<br>Couve-flor gratinada<br>(Amido e Leite sem lactose ½<br>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 Queijo <sup>R</sup><br>(Extrato de tomate)<br>Salada de Acelga com Tomate | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>assadas com Batata<br>Arroz cozido<br>Salada de Beterraba com<br>Pepino | Paleta Suína cozida e refogada com<br>Limão<br>Arroz cozido<br>Purê de Batata doce<br>Chuchu com casca refogado                               |

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

|  |   |   |   |  |  |
|--|---|---|---|--|--|
| Horário:<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h. | Bobó de Carne moída com<br>Abóbora<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido<br>Batata doce com casca cozida a<br>vapor | Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos<br>Suco de Melão com Limão<br>(Fruta ½ pc, Açúcar) | Filé de Tilápia ao molho<br>(Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Batata doce com casca corada<br>Cenoura crua ralada<br>Tangerina | Biscoito Rosquinha de coco<br>Vitamina de Banana nanica<br>(Leite sem lactose, Fruta ½ pc,<br>Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas<br>(Abacaxi ½ pc + Banana<br>nanica, ½ pc | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>assadas<br>Macarrão ao molho branco<br>(Leite sem lactose ½ pc, Amido)<br>Salada de Abóbora em cubos com<br>Repolho roxo |
|--|---|---|---|--|--|

Observação: **Reservar os Talos de Espinafre para o dia 20/06.** Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Repolho roxo, 1pc de Cebola (Integral) e 1pc de Beterraba, 1pc de Acelga (Regular) para a próxima segunda-feira. Leite sem lactose –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

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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 6ª Semana                  |  | Segunda-feira 26/06   | Terça-feira 27/06  | Quarta-feira 28/06  | Quinta-feira 29/06  | Sexta-feira 30/06  |
|----------------------------|--|---|--|---|---|--|
| L<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>10h e 10:30.<br><b>Vespertino:</b><br>14h e 14:30. | Cuscuz com <b>*Azeite de Oliva</b><br>(Farinha de milho flocada)<br>Leite caramelizado<br>(Leite sem lactose, Açúcar) | Biscoito Rosquinha de coco<br>Vitamina de Banana prata<br>(Leite sem lactose, Fruta 1 pc,<br>Açúcar)<br>+<br>Tangerina | Cuscuz com <b>*Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva)</b><br>Suco de Melão com Limão<br>(Melão ½ pc, Limão, Açúcar) | Frutas picadas com Leite<br>sem lactose ½ pc<br>(Abacaxi 1pc, Banana prata<br>2pc)  | Biscoito Rosquinha de coco<br>Vitamina de Banana prata<br>(Leite sem lactose, Fruta 1 pc,<br>Açúcar)                                     |
|                            | Horário:<br>11:45 e 12:30.   | Isclas 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>Cenoura crua ralada                 | Paleta suína cozida e<br>refogada com Limão<br>Arroz cozido<br>Abóbora cozida<br>Salada de Alface com<br>Tomate meia lua e Cebola | Filé de Tilápia ao molho branco<br>gratinado com Couve-flor<br>(Amido e Leite sem lactose ½<br>pc)<br>Arroz cozido<br>Abobrinha refogada |

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

|  |   |  |   |   |   |
|--|---|--|---|---|---|
| Horário:<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h. | Carne moída refogada<br>(Acém moído)<br>Macarrão ao molho branco<br>(Leite sem lactose ½ pc,<br>Amido)<br>Salada de Beterraba com<br>Acelga ralados | Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas<br>(Maçã ½ pc + Melão ½ pc) | Galinhada<br>(Arroz, Coxa e sobrecoxa de<br>Frango)<br>Salada de Abóbora cozida com<br>Repolho verde em tiras | Biscoito Rosquinha de coco<br>Vitamina de Banana prata<br>(Leite sem lactose, Fruta 1<br>pc, Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas<br>(Abacaxi ½ pc + Mamão ½) | Paleta suína cozida e refogada<br>com Limão, Extrato de tomate e<br>Cebola<br>Arroz cozido<br>Cenoura crua ralada |
|--|---|--|---|---|---|

Observação: Leite sem lactose –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

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**

**EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)**

**03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio**

**REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)**

| <b>7ª Semana</b> | <b>Segunda-feira 03/07</b> | <b>Terça-feira 04/07</b> | <b>Quarta-feira 05/07</b> | <b>Quinta-feira 06/07</b> | <b>Sexta-feira 07/07</b> |
|------------------|----------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|
|------------------|----------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|

**Período de 03/07 a 11/07/2023**

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.

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).

**Responsável Técnico**

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3 REFEIÇÕES**

| Semana   | 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                          | %   |
|  |                 |              |                |                                |     |                             |     |                            |     |
| 1ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | EF 01           | 6- 10 anos   | 932,43         | 146,51                         | 57% | 37,59                       | 15% | 22,38                      | 22% |
|  | EF 02           | 11-15 anos   | 1043,16        | 163,34                         | 56% | 42,97                       | 15% | 24,52                      | 21% |
|  | EM              | 16-18 anos   | 1043,16        | 163,34                         | 56% | 42,97                       | 15% | 24,52                      | 21% |
|  |                 |              |                |                                |     |                             |     |                            |     |
| 2ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | EF 01           | 6- 10 anos   | 902,75         | 137,11                         | 55% | 36,85                       | 15% | 23,85                      | 24% |
|  | EF 02           | 11-15 anos   | 1001,41        | 151,80                         | 55% | 41,75                       | 15% | 25,85                      | 23% |
|  | EM              | 16-18 anos   | 1001,41        | 151,80                         | 55% | 41,75                       | 15% | 25,85                      | 23% |
|  |                 |              |                |                                |     |                             |     |                            |     |
| 3ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | EF 01           | 6- 10 anos   | 829,52         | 131,40                         | 57% | 34,25                       | 15% | 19,60                      | 21% |
|  | EF 02           | 11-15 anos   | 922,99         | 147,72                         | 58% | 38,39                       | 15% | 20,79                      | 20% |
|  | EM              | 16-18 anos   | 922,99         | 147,72                         | 58% | 38,39                       | 15% | 20,79                      | 20% |
|  |                 |              |                |                                |     |                             |     |                            |     |
| 4ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | EF 01           | 6- 10 anos   | 906,56         | 138,70                         | 55% | 35,89                       | 14% | 23,93                      | 24% |
|  | EF 02           | 11-15 anos   | 1003,94        | 153,32                         | 55% | 40,43                       | 14% | 25,96                      | 23% |
|  | EM              | 16-18 anos   | 1003,94        | 153,32                         | 55% | 40,43                       | 14% | 25,96                      | 23% |
|  |                 |              |                |                                |     |                             |     |                            |     |
| 5ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | EF 01           | 6- 10 anos   | 940,70         | 144,08                         | 55% | 37,40                       | 14% | 24,03                      | 23% |
|  | EF 02           | 11-15 anos   | 1052,22        | 160,98                         | 55% | 42,59                       | 15% | 26,27                      | 22% |
|  | EM              | 16-18 anos   | 1052,22        | 160,98                         | 55% | 42,59                       | 15% | 26,27                      | 22% |
|  |                 |              |                |                                |     |                             |     |                            |     |

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913



| 6ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia<br>(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                             | %     |
|  |                 |              |                   | <b>EF 01</b>                      | 6- 10 anos | 883,20                         | 132,61 | 54%                           | 36,37 |
| <b>EF 02</b>   | 11-15 anos      | 984,58       | 147,62            | 54%                               | 41,32      | 15%                            | 25,48  | 23%                           |       |
| <b>EM</b>  | 16-18 anos      | 984,58       | 147,62            | 54%                               | 41,32      | 15%                            | 25,48  | 23%                           |       |

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

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:** 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: Reserva de Carne ou Ovo de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- 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.
- **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.**
- Para sugestões de novas preparações que tenham boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar à 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

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913