

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 – Pré-Escolar

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
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com *Azeite de Oliva (Farinha de milho flocada) + Leite, Açúcar	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana prata 1pc + Mamão ½ pc)	Canjica com Leite caramelizado (Leite sem lactose, Açúcar) + Banana prata 1pc	Cuscuz com *Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar) + Tangerina
	Horário: 11:45 e 12:30.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Abóbora cozida Beterraba crua ralada	Carne moída cozida com Batata doce (Acém moído) Arroz cozido Cenoura crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Salada de Beterraba com Pepino em fatias e Limão	Peito de frango desfiado e refogado com Ervas (Cebolinha, Coentro, Salsa) Arroz cozido Legumes gratinados (Batata, Cenoura, Leite sem lactose ½ pc, Amido)	Iscas de Paleta suína aceboladas com Limão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Repolho verde em tiras

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	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 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 Macarrão ao molho branco (Leite sem lactose ½ pc, Amido) 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 – Pré-Escolar

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
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar)	Cuscuz com *Azeite de Oliva (Farinha de milho flocada) Leite caramelizado (Leite sem lactose, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Cuscuz com *Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva) Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)	Frutas picadas com Leite sem lactose ½ pc (Abacaxi ½ pc, Maçã ½ pc, Melão 1pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango cozido com Abóbora Arroz cozido Inhame dourado ao forno	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Ervas (Cebolinha, Coentro e Salsa) Arroz cozido Batata doce corada Pepino em fatias com Limão	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate ½ pc) Macarrão ao alho e óleo Legumes cozido a vapor: Batata, Cenoura	Paleta suína assada com Limão Arroz cozido Abóbora cozida Salada de Beterraba com Repolho verde	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Leite sem lactose ½ pc, Amido, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Cenoura refogada

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

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

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 A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz Leite caramelizado (Leite sem lactose, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Maracujá (Fruta 1pc, Açúcar) + Melancia em fatias	RECESSO ESCOLAR (Corpus Christi)	DIA LETIVO MÓVEL (Corpus Christi)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída cozida com Inhame (Acém moído) Arroz cozido Purê de Abóbora	Paleta suína cozida e refogada com Limão Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Abóbora cozida	Frango desfiado com Cenoura ralada ao molho branco (Peito de Frango Pouch, Amido e Leite sem lactose ½ pc) Arroz cozido Pepino com casca em fatias		

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

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

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 A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com * Azeite de Oliva (Farinha de milho flocada) + Leite, Açúcar	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar) + Tangerina	Cuscuz com * Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva) Suco de Abacaxi com Limão (Abacaxi ½ pc, Limão, Açúcar)	Frutas picadas com Leite sem lactose ½ pc (Abacaxi ½ pc, Banana prata 1pc, Melão 1pc)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída ^R refogada (Acém moído) Arroz cozido Purê de Inhame Beterraba cozida	Coxa e sobrecoxa ^R de Frango ao molho com Batata (Extrato de tomate ½ pc) Macarrão ao alho e óleo com Brócolis	Paleta suína em cubos acebolada com Limão Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora Alface em tiras	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Amido e Leite sem lactose ½ pc, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Abobrinha refogada com Cenoura	Peito de frango assado com Inhame e Ervas (Cebolinha, Coentro e Salsa) Arroz cozido Tomate em rodela

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	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 ^R 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 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 – Pré-Escolar

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 A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com *Azeite de Oliva (Farinha de milho flocada) Leite caramelizado (Leite sem lactose, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de espinafre, Limão, Açúcar) + Tangerina	Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Canjica (Leite sem lactose, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar) + Fruta picada (Abacaxi ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Couve-flor gratinada (Amido e Leite sem lactose ½ pc) Beterraba cozida	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido com Espinafre Cenoura cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarronada com Queijo ^R (Extrato de tomate) Salada de Acelga com Tomate	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata Arroz cozido Salada de Beterraba com Pepino	Paleta Suína cozida e refogada com Limão Arroz cozido Purê de Batata doce Chuchu com casca refogado

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	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)	Peito de frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce com casca 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 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 (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 – Pré-Escolar

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 A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com *Azeite de Oliva (Farinha de milho flocada) Leite caramelizado (Leite sem lactose, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar) + Tangerina	Cuscuz com *Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva) Suco de Melão com Limão (Melão ½ pc, Limão, Açúcar)	Frutas picadas com Leite sem lactose ½ pc (Abacaxi 1pc, Banana prata 2pc)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar)
	A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	Isclas de Peito de Frango aceboladas Arroz cozido Purê de Abóbora Repolho roxo em tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata Arroz cozido com Brócolis	Carne moída refogada (Acém moído) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Cenoura crua ralada	Paleta suína cozida e refogada com Limão Arroz cozido Abóbora cozida Salada de Alface com Tomate meia lua e Cebola

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

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

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

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

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

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	%
1ª Semana	PE	4 – 5 anos	836,59	134,35	58%	31,24	13%	20,25	22%
	EF 01	6- 10 anos	934,70	146,51	56%	37,81	15%	22,44	22%
	EF 02	11-15 anos	1045,75	163,34	56%	43,23	15%	24,59	21%
	EM	16-18 anos	1045,75	163,34	56%	43,23	15%	24,59	21%
2ª Semana	PE	4 – 5 anos	814,82	126,27	56%	30,95	14%	21,81	24%
	EF 01	6- 10 anos	904,37	137,11	55%	37,02	15%	23,89	24%
	EF 02	11-15 anos	1003,35	151,80	54%	41,94	15%	25,90	23%
	EM	16-18 anos	1003,35	151,80	54%	41,94	15%	25,90	23%
3ª Semana	PE	4 – 5 anos	751,45	120,00	57%	29,50	14%	18,20	22%
	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	PE	4 – 5 anos	817,38	127,29	56%	30,24	13%	21,89	24%
	EF 01	6- 10 anos	908,82	138,70	55%	36,11	14%	24,00	24%
	EF 02	11-15 anos	1006,52	153,32	55%	40,69	15%	26,03	23%
	EM	16-18 anos	1006,52	153,32	55%	40,69	15%	26,03	23%
5ª 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)	

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

(Média semanal)				g	%	g	%	g	%
	PE	4 – 5 anos	846,26	132,49	56%	31,49	13%	21,70	23%
	EF 01	6- 10 anos	942,32	144,08	55%	37,56	14%	24,08	23%
	EF 02	11-15 anos	1054,16	160,98	55%	42,78	15%	26,33	22%
	EM	16-18 anos	1054,16	160,98	55%	42,78	15%	26,33	22%
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	796,29	122,03	55%	30,59	14%	21,34	24%
	EF 01	6- 10 anos	885,46	132,61	54%	36,60	15%	23,48	24%
	EF 02	11-15 anos	987,17	147,62	54%	41,58	15%	25,55	23%
EM	16-18 anos	987,17	147,62	54%	41,58	15%	25,55	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 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:** 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