

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite, Açúcar	*Biscoito sem Glúten Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar) + Banana prata 2pc	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Banana prata 1pc + Mamão ½ pc)	Cuscuz com Queijo ^R ralado (Queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Biscoito sem Glúten Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1pc, 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 Couve refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Salada de Beterraba com Cenoura	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Purê de Batata Cenoura crua ralada	Isclas 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 Cenoura cozida	Polenta regada ao molho de Peito de Frango desfiado (Extrato de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi com Limão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Paleta suína em cubos cozida e refogada com Limão Arroz cozido Purê de Abóbora Couve refogada Tangerina	*Biscoito sem Glúten Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Melão em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Arroz cozido Cenoura crua ralada
--	---	---	--	--	--

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

*Biscoito SEM GLÚTEN – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, NaturalLife, Schar, Camil (de arroz).

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 – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	*Biscoito sem Glúten Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)	Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	*Biscoito sem Glúten Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Tangerina	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc, Banana nanica 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 Batata doce Arroz cozido Couve refogada	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Legumes cozido a vapor: Batata, Cenoura	Paleta suína assada com Limão Arroz cozido Abóbora cozida Beterraba crua ralada	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Leite ½ pc, Amido, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Salada de Cenoura ralada com Repolho verde

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) Arroz cozido Beterraba cozida	*Biscoito sem Glúten Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Filé de Tilápia assado ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Beterraba cozida	Canjica (Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Mamão ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Abóbora cozida Purê de Batata doce
--	--	---	--	---	--

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Inhame e 1pc de Limão (Integral) e 1pc de Cenoura (Regular) para a próxima segunda-feira.

Reservar Cebola e Alho para próxima semana. *Biscoito SEM GLÚTEN – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, NaturalLife, Schar, Camil (de arroz).

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 – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	*Biscoito sem Glúten Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	*Biscoito sem Glúten Suco de Maracujá (Fruta 1pc, Açúcar) + Melancia em fatias	RECESSO ESCOLAR (Corpus Christi)	DIA LETIVO MÓVEL (Corpus Christi)
	A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída cozida com Inhame (Acém moído) Arroz cozido Purê de Abóbora	Paleta suína cozida e refogada com Extrato de tomate e Limão Arroz cozido Abóbora cozida Couve 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.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Amido e Leite ½ pc, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Cenoura cozida	Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão em fatias	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate ½ pc) 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.

*Biscoito SEM GLÚTEN – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, NaturalLife, Schar, Camil (de arroz).

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 – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite, Açúcar	*Biscoito sem Glúten Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Abacaxi ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc, Banana nanica 1pc, Melão 1pc)	*Biscoito sem Glúten Vitamina de Abacate (Leite, 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 cozidas ao molho com Batata e Cenoura (Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido	Paleta suína em cubos acebolada com Limão Arroz cozido Feijão cozido Abobrinha refogada	Estrogonofê de Frango (Peito de Frango, Extrato de tomate, Amido e Leite ½ pc) Arroz cozido Salada de Cenoura com Tomate Pimentão e Cebola	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Arroz cozido Vagem 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.	Peito de Frango desfiado Pouch cozido com Cenoura (Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce corada	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Tangerina	Galinhada (Arroz cozido, Coxa e sobrecoxa de Frango) Cenoura ao molho branco gratinada (Amido e Leite ½ pc)	*Biscoito sem Glúten Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Isclas de Paleta suína cozidas e refogadas com Limão Arroz cozido Salada de Tomate em cubos com Pimentão e Cebola
--	---	--	--	--	---

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

*Biscoito SEM GLÚTEN – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, NaturalLife, Schar, Camil (de arroz).

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 – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	*Biscoito sem Glúten Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Canjica (Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	*Biscoito sem Glúten Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1pc, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Inhame cozido Beterraba crua ralada	Carne moída cozida com Cenoura (Acém moído) Arroz cozido Purê de Batata doce	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarronada com Queijo ^R (*Macarrão sem glúten , Extrato de tomate) Batata corada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Beterraba cozida	Paleta Suína cozida e refogada com Limão Arroz cozido Salada de Chuchu com Tomate

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)	Filé de Tilápia assado com Batata doce Arroz cozido Creme de Abóbora (Leite ½ pc) Tangerina	*Biscoito sem Glúten Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica, ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Amido, Extrato de tomate) Arroz cozido Cenoura crua ralada
--	---	---	--	---	---

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Cebola (Integral) e 1pc de Beterraba (Regular) para a próxima segunda-feira.

*Biscoito SEM GLÚTEN – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, NaturalLife, Schar, Camil (de arroz).

* Macarrão SEM GLÚTEN - Poderá ser adquirido por meio do PDAF Marcas sugeridas: Urbano, Renata, Barilla.

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 – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	*Biscoito sem Glúten Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Tangerina	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco de Melão com Limão (Melão ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi 1pc, Abacate 1pc, Banana prata 2pc)	*Biscoito sem Glúten Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Iscas de Peito de Frango aceboladas Arroz cozido Purê de Abóbora	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata Arroz cozido Vagem refogada	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Cenoura cozida	Paleta suína cozida e refogada com Limão Arroz cozido Abóbora cozida Salada de Tomate meia lua e Cebola	Filé de Tilápia assado ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) Arroz cozido Abobrinha 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 ao molho (Extrato de tomate) (Acém moído) Arroz cozido Beterraba crua ralada	Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Couve) Abóbora cozida	*Biscoito sem Glúten Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½)	Paleta suína cozida e refogada com Limão e Cebola Arroz cozido Cenoura ao molho branco gratinada (Leite ½ pc, Amido)
--	--	--	--	---	---

Observação: ***Biscoito SEM GLÚTEN** – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, NaturalLife, Schar, Camil (de arroz).
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 – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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)

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

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 Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	940,14	146,91	56%	37,74	14%	23,07	22%
	EF 02	11-15 anos	1050,87	163,75	56%	43,12	15%	25,21	22%
	EM	16-18 anos	1050,87	163,75	56%	43,12	15%	25,21	22%
2ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	908,44	137,15	54%	36,84	15%	24,50	24%
	EF 02	11-15 anos	1007,10	151,83	54%	41,73	15%	26,51	24%
	EM	16-18 anos	1007,10	151,83	54%	41,73	15%	26,51	24%
3ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	828,60	131,16	57%	34,22	15%	19,60	21%
	EF 02	11-15 anos	922,07	147,48	58%	38,36	15%	20,79	20%
	EM	16-18 anos	922,07	147,48	58%	38,36	15%	20,79	20%
4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	911,23	138,32	55%	35,86	14%	24,59	24%
	EF 02	11-15 anos	1008,61	152,94	55%	40,41	14%	26,62	24%
	EM	16-18 anos	1008,61	152,94	55%	40,41	14%	26,62	24%
5ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	946,06	144,07	55%	37,31	14%	24,69	23%
	EF 02	11-15 anos	1057,58	160,98	55%	42,50	14%	26,93	23%
	EM	16-18 anos	1057,58	160,98	55%	42,50	14%	26,93	23%

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

6ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				EF 01	6- 10 anos	889,00	132,68	54%	36,31
EF 02	11-15 anos	990,39	147,69	54%	41,26	15%	26,14	24%	
EM	16-18 anos	990,39	147,69	54%	41,26	15%	26,14	24%	

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 - **CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

- 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 de Queijo e Manteiga e utilizar somente 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- **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 Queijo ou Manteiga ou 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.
- **A Unidade Escolar se preferir poderá oferecer ao aluno com intolerância ao Glúten o gênero MACARRÃO SEM GLÚTEN como substituto do Arroz especificado no cardápio – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Urbano, Renata, Barilla.**
- **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