

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<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 Manteiga <sup>R</sup><br>+<br>Leite, Açúcar                           | <b>*Biscoito sem glúten</b><br>Suco de Maracujá<br>(Fruta 1 pc, Açúcar)<br>+<br>Banana prata 2pc                      | Canjica com Leite caramelizado<br>(Leite, Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas<br>(Banana prata 1pc + Mamão ½ pc)   | Cuscuz com Queijo <sup>R</sup> ralado<br>(Queijo muçarela)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)  | <b>*Biscoito sem glúten</b><br>Vitamina de Abacate<br>(Leite, Fruta 1pc, 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<br>Batata doce<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido<br>Salada crua de Cenoura com<br>Couve em tiras | Coxa e sobrecoxa de Frango ao<br>molho com Manjerição<br>(Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Salada de Beterraba com<br>Pepino em fatias e Limão | Filé de Tilápia desfiado e<br>refogado com Ervas<br>(Cebolinha, Coentro, Salsa)<br>Arroz cozido<br>Legumes gratinados<br>(Batata, Cenoura, Leite ½ pc,<br>Amido) | Iscas de Paleta suína aceboladas<br>com Limão<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Abóbora refogada<br>Repolho verde em tiras |

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 ao molho<br>(Acém moído, Extrato de<br>tomate ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Salada de Cenoura com<br>Repolho verde | Polenta regada ao molho de<br>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<br>refogada com Limão<br>Arroz cozido<br>Purê de Abóbora<br>Couve refogada<br>Tangerina | <b>*Biscoito sem glúten</b><br>Vitamina de Banana prata<br>(Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)<br>+<br>Melão em fatias | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>assadas com Batata doce e<br>Manjerição<br>Arroz cozido<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.

\*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<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. | <b>*Biscoito sem glúten</b><br>Vitamina de Banana prata<br>(Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) | Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup><br>Leite caramelizado<br>(Leite, Açúcar)  | <b>*Biscoito sem glúten</b><br>Vitamina de Abacate<br>(Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)<br>+<br>Tangerina                           | Cuscuz com Queijo <sup>R</sup><br>(Queijo muçarela)<br>Suco de Maracujá<br>(Fruta 1 pc, Açúcar)                | Frutas picadas com Leite em pó<br>½ pc<br>(Abacaxi ½ pc, Banana nanica<br>½ pc, Maçã ½ pc, Melão 1pc)  |
|                            | Horário:<br>11:45 e 12:30.   | Peito de Frango cozido com<br>Abóbora<br>Arroz cozido<br>Inhame dourado ao forno       | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>assadas com Ervas<br>(Cebolinha, Coentro,<br>Manjericão e Salsa)<br>Arroz cozido<br>Batata doce corada<br>Couve refogada | Carne moída ao molho<br>(Acém moído, Extrato de<br>tomate ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Legumes cozido a vapor:<br>Batata, Cenoura | Paleta suína assada com<br>Limão<br>Arroz cozido<br>Abóbora cozida<br>Salada de Beterraba com<br>Repolho verde | Estrogonofe de Frango<br>(Peito de Frango, Leite ½ pc,<br>Amido, Extrato de tomate ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Salada de Cenoura ralada com<br>Pepino em fatias e molho de<br>Limão com Hortelã |

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 ao molho<br>(Acém moído, Extrato de<br>tomate)<br>Arroz cozido<br>Beterraba cozida<br>Repolho verde ralado | <b>*Biscoito sem glúten</b><br>Vitamina de Banana nanica<br>(Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Tangerina | Filé de Tilápia ao molho branco<br>(Amido e Leite ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Batata doce com casca assada<br>Acelga em tiras | Canjica<br>(Leite, Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas<br>(Banana nanica ½ pc +<br>Mamão ½ pc) | Galinhada<br>(Arroz, Coxa e sobrecoxa de<br>Frango)<br>Salada de Abóbora cozida com<br>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.

\*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<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, Açúcar) | <b>*Biscoito sem glúten</b><br>Vitamina de Banana nanica<br>(Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) | <b>*Biscoito sem glúten</b><br>Suco de Maracujá<br>(Fruta 1pc, Açúcar)<br>+<br>Melancia em fatias                      | RECESSO ESCOLAR<br><br>(Corpus Christi) | DIA LETIVO MÓVEL<br><br>(Corpus Christi) |
|                            | A<br>L<br>M<br>O<br>Ç<br>O   | Horário:<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 Extrato de tomate e<br>Limão<br>Arroz cozido<br>Abóbora cozida<br>Couve 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. | Estrogonofe de Frango<br>(Peito de Frango, Amido e<br>Leite ½ pc, Extrato de<br>tomate ½ pc)<br>Arroz cozido<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 com<br>Manjerição<br>(Acém moído, Extrato de<br>tomate ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Abóbora refogada<br>Beterraba cozida | RECESSO ESCOLAR<br><br>(Corpus Christi) | DIA LETIVO MÓVEL<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.**

**\*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<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 Manteiga <sup>R</sup><br>+<br>Leite, Açúcar  | <b>*Biscoito sem glúten</b><br>Vitamina de Banana prata<br>(Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)<br>+<br>Tangerina                | Cuscuz com Queijo <sup>R</sup><br>(Queijo muçarela)<br>Suco Verde<br>(Abacaxi ½ pc, Limão, Hortelã,<br>Açúcar)           | Frutas picadas com Leite em<br>pó ½ pc<br>(Abacaxi ½ pc, Banana prata<br>2pc, Melão 1pc)  | <b>*Biscoito sem glúten</b><br>Vitamina de Abacate<br>(Leite, Fruta 1 pc, 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<br>ao molho com Batata<br>(Extrato de tomate ½ pc)<br>Arroz cozido com Brócolis | Paleta suína em cubos<br>acebolada com Limão<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido com Abóbora<br>Salada de Alface com Tomate | Estrogonofe de Frango<br>(Peito de Frango, Amido e<br>Leite ⅓ pc, Extrato de tomate<br>½ pc)<br>Arroz cozido<br>Abobrinha refogada com<br>Cenoura | Filé de Tilápia assado com<br>Inhame e Ervas<br>(Cebolinha, Coentro e Salsa)<br>Arroz cozido<br>Vagem 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. | Peito de Frango desfiado<br>Pouch cozido com Cenoura<br>(Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Batata doce corada | Canjica com Leite<br>caramelizado<br>(Leite, Açúcar)<br>+<br>Tangerina | Galinhada<br>(Arroz, Coxa e sobrecoxa de<br>Frango)<br>Salada de Repolho verde com<br>Tomate | <b>*Biscoito sem glúten</b><br>Vitamina de Banana prata<br>(Leite, Fruta 1 pc, 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 ⅓ pc)<br>Alface em tiras com molho de<br>Limão com 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.

\*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<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 Manteiga <sup>R</sup><br>Leite caramelizado<br>(Leite, Açúcar)                                 | <b>*Biscoito sem glúten</b><br>Suco Verde<br>(Abacaxi ½ pc, Talos de 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, Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas<br>(Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)                   | <b>*Biscoito sem glúten</b><br>Vitamina de Abacate<br>(Leite, Fruta 1pc, Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas<br>(Abacaxi ½ pc + Banana nanica ½ pc) |
|                            | Horário:<br>11:45 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 Queijo <sup>R</sup> e Manjericão<br><b>(*Macarrão sem glúten</b> , Extrato de tomate)<br>Salada de Acelga com Tomate | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata<br>Arroz cozido<br>Salada de Beterraba com Pepino | Paleta Suína cozida e refogada com 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 Abóbora<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido<br>Batata doce com casca cozida a vapor | Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos<br>Suco de Melão com Limão<br>(Fruta ½ pc, Açúcar) | Filé de Tilápia ao molho com Manjericão<br>(Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Batata doce corada<br>Cenoura crua ralada<br>Tangerina | <b>*Biscoito sem glúten</b><br>Vitamina de Banana nanica<br>(Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas<br>(Abacaxi ½ pc + Banana nanica, ½ pc) | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas e gratinadas ao molho branco<br>(Leite ½ pc, Amido)<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 (Integral) e 1pc de Beterraba, 1pc de Acelga (Regular) para a próxima segunda-feira. **\* Macarrão SEM GLÚTEN - Poderá ser adquirido por meio do PDAF Marcas sugeridas: Urbano, Renata, Barilla.**

**\*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)

| 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 Manteiga <sup>R</sup><br>Leite caramelizado<br>(Leite, Açúcar)                           | <b>*Biscoito sem glúten</b><br>Vitamina de Banana prata<br>(Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)<br>+<br>Tangerina | Cuscuz com Queijo <sup>R</sup><br>(Queijo muçarela)<br>Suco Verde<br>(Melão ½ pc, Limão, Hortelã,<br>Açúcar) | Frutas picadas com Leite em<br>pó ½ pc<br>(Abacaxi 1pc, Abacate 1pc,<br>Banana prata 2pc)   | <b>*Biscoito sem glúten</b><br>Vitamina de Banana prata<br>(Leite, Fruta 1 pc, 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 ao molho<br>(Acém moído, Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Salada de Cenoura com Vagem       | 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 ½ 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>Arroz cozido<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 com Couve<br>(Arroz, Coxa e sobrecoxa de<br>Frango, Couve)<br>Cenoura Gratinada<br>(Leite ½ pc, Amido) | <b>*Biscoito sem glúten</b><br>Vitamina de Banana prata<br>(Leite, Fruta 1 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>Salada de Abóbora cozida com<br>Repolho verde em tiras |
|--|---|--|--|---|--|

**Observação: 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**

**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**

|   | 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                          | %   |
|   |                 |              |                |                                |     |                             |     |                            |     |
| <b>1ª Semana</b><br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | <b>EF 01</b>    | 6- 10 anos   | 941,35         | 147,18                         | 56% | 37,82                       | 14% | 23,08                      | 22% |
|   | <b>EF 02</b>    | 11-15 anos   | 1052,08        | 164,02                         | 56% | 43,20                       | 15% | 25,22                      | 22% |
|   | <b>EM</b>       | 16-18 anos   | 1052,08        | 164,02                         | 56% | 43,20                       | 15% | 25,22                      | 22% |
|   |                 |              |                |                                |     |                             |     |                            |     |
| <b>2ª Semana</b><br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | <b>EF 01</b>    | 6- 10 anos   | 911,11         | 137,69                         | 54% | 37,02                       | 15% | 24,53                      | 24% |
|   | <b>EF 02</b>    | 11-15 anos   | 1009,76        | 152,38                         | 54% | 41,91                       | 15% | 26,53                      | 24% |
|   | <b>EM</b>       | 16-18 anos   | 1009,76        | 152,38                         | 54% | 41,91                       | 15% | 26,53                      | 24% |
|   |                 |              |                |                                |     |                             |     |                            |     |
| <b>3ª Semana</b><br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | <b>EF 01</b>    | 6- 10 anos   | 830,56         | 131,55                         | 57% | 34,36                       | 15% | 19,62                      | 21% |
|   | <b>EF 02</b>    | 11-15 anos   | 924,03         | 147,88                         | 58% | 38,50                       | 15% | 20,81                      | 20% |
|   | <b>EM</b>       | 16-18 anos   | 924,03         | 147,88                         | 58% | 38,50                       | 15% | 20,81                      | 20% |
|   |                 |              |                |                                |     |                             |     |                            |     |
| <b>4ª Semana</b><br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | <b>EF 01</b>    | 6- 10 anos   | 915,29         | 139,36                         | 55% | 36,08                       | 14% | 24,62                      | 24% |
|   | <b>EF 02</b>    | 11-15 anos   | 1012,67        | 153,98                         | 55% | 40,62                       | 14% | 26,65                      | 24% |
|   | <b>EM</b>       | 16-18 anos   | 1012,67        | 153,98                         | 55% | 40,62                       | 14% | 26,65                      | 24% |
|   |                 |              |                |                                |     |                             |     |                            |     |
| <b>5ª Semana</b><br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | <b>EF 01</b>    | 6- 10 anos   | 948,40         | 144,56                         | 55% | 37,50                       | 14% | 24,70                      | 23% |
|   | <b>EF 02</b>    | 11-15 anos   | 1059,93        | 161,46                         | 55% | 42,68                       | 14% | 26,94                      | 23% |
|   | <b>EM</b>       | 16-18 anos   | 1059,93        | 161,46                         | 55% | 42,68                       | 14% | 26,94                      | 23% |
|   |                 |              |                |                                |     |                             |     |                            |     |

**Responsável Técnico**

Juliene 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 | 892,26                         | 133,33 | 54%                           | 36,60 |
| <b>EF 02</b>   | 11-15 anos      | 993,65       | 148,34            | 54%                               | 41,55      | 15%                            | 26,17  | 24%                           |       |
| <b>EM</b>  | 16-18 anos      | 993,65       | 148,34            | 54%                               | 41,55      | 15%                            | 26,17  | 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