

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

1ª Semana		Segunda-feira 18/09	Terça-feira 19/09	Quarta-feira 20/09	Quinta-feira 21/09	Sexta-feira 22/09
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido	Cuscuz com *Peito de Frango refogado (½ pc)^R *Leite sem lactose, Açúcar + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Amido) Arroz cozido Farofa de cebola (Farinha de mandioca)	Pão com Ovos ^R mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana nanica	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Batata e Açafrão Arroz cozido Feijão cozido

Observação: **As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.**

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino.

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

1ª 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	273,59	44,32	58%	10,79
EF 01	6- 10 anos	307,89	48,40	57%	12,82	15%	6,81	20%	
EF 02	11-15 anos	347,78	52,99	55%	15,06	16%	8,00	21%	
EM	16-18 anos	347,78	52,99	55%	15,06	16%	8,00	21%	
EJA 01	19-30 anos	347,78	52,99	55%	15,06	16%	8,00	21%	
EJA 02	31-60 anos	347,78	52,99	55%	15,06	16%	8,00	21%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

2ª Semana		Segunda-feira 25/09	Terça-feira 26/09	Quarta-feira 27/09	Quinta-feira 28/09	Sexta-feira 29/09
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas ao molho branco	Canjica com *Leite sem lactose caramelizado	Galinhada	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc)	Paleta suína refogada com Cebola e Extrato de tomate
	Vespertino: 15:30 e 16h.	(Amido, *Leite sem lactose ½ pc)	(*Leite sem lactose , Açúcar) +	(Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafraão)	Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) +	Arroz cozido
	Noturno: 19h e 19:30.	Arroz cozido	Banana nanica		Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Tutu de Feijão (Farinha de mandioca)

Observação: **As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.**

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

Cardápio sujeito a alterações.

2ª 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	258,77	44,55	62%	9,29
EF 01	6- 10 anos	290,88	48,77	60%	11,14	14%	5,65	17%	
EF 02	11-15 anos	321,97	52,89	59%	12,85	14%	6,32	18%	
EM	16-18 anos	321,97	52,89	59%	12,85	14%	6,32	18%	
EJA 01	19-30 anos	321,97	52,89	59%	12,85	14%	6,32	18%	
EJA 02	31-60 anos	321,97	52,89	59%	12,85	14%	6,32	18%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

3ª Semana		Segunda-feira 02/10	Terça-feira 03/10	Quarta-feira 04/10	Quinta-feira 05/10	Sexta-feira 06/10
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Açafrão Arroz cozido	Cuscuz *Leite sem lactose , Açúcar + Banana nanica	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Amido) Arroz cozido Mamão picado (½ pc)	Pão com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Melão picado (½ pc)
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: **As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.**

FILÉ DE TILÁPIA somente para o Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino de Jovens e Adultos. **PEITO DE FRANGO** para o Pré-escolar e Ensino Especial.

Ofertar a preparação com **PÃO** conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

Adaptar preparações conforme itens da **AGRICULTURA FAMILIAR** previstos/recebidos para cada Regional de Ensino.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

Cardápio sujeito a alterações.

3ª 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	221,41	35,52	58%	9,17
EF 01	6- 10 anos	250,58	39,25	56%	10,94	16%	5,17	19%	
EF 02	11-15 anos	283,26	43,84	56%	12,70	16%	5,78	18%	
EM	16-18 anos	283,26	43,84	56%	12,70	16%	5,78	18%	
EJA 01	19-30 anos	283,26	43,84	56%	12,70	16%	5,78	18%	
EJA 02	31-60 anos	283,26	43,84	56%	12,70	16%	5,78	18%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

4ª Semana		Segunda-feira 09/10	Terça-feira 10/10	Quarta-feira 11/10	Quinta-feira 12/10	Sexta-feira 13/10
L A N C H E	Horários	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido	Canjica com *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) + Melão	Ovos mexidos Arroz cozido Batata doce corada com Colorau Repolho roxo picado	FERIADO NACIONAL (DIA DE NOSSA SENHORA APARECIDA)	DIA LETIVO MÓVEL
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.

Reservar 1 pc de Abóbora e 1pc de Couve (Congelada) (Regular) para a próxima semana.

Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada escola.

Cardápio sujeito a alterações.

4ª 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	238,86	38,58	58%	8,26
EF 01	6- 10 anos	265,14	42,68	58%	9,33	13%	6,14	21%	
EF 02	11-15 anos	297,39	48,24	58%	10,43	13%	6,61	20%	
EM	16-18 anos	297,39	48,24	58%	10,43	13%	6,61	20%	
EJA 01	19-30 anos	297,39	48,24	58%	10,43	13%	6,61	20%	
EJA 02	31-60 anos	297,39	48,24	58%	10,43	13%	6,61	20%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

5ª Semana		Segunda-feira 16/10	Terça-feira 17/10	Quarta-feira 18/10	Quinta-feira 19/10	Sexta-feira 20/10
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					
		Coxa e sobrecoxa de Frango ^R cozidas e refogadas Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Couve refogada Abóbora cozidas	Cuscuz com *Peito de Frango refogado (½ pc)^R *Leite sem lactose, Açúcar + Frutas picadas (Goiaba + Maçã ½ pc)	Galinhada cremosa (Coxa e sobrecoxa de Frango ^R , Arroz, Colorau, *Leite sem lactose ½ pc, Amido) Pepino picado Abóbora refogada	Pão com Peito de Frango ^R cozido com Açafrão (½ pc) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Banana nanica	Paleta suína refogada com Ervas Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata doce Salada de Couve e Tomate picados

Observação: As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.

Reservar 1 pc de Cenoura, 1 pc de Repolho roxo (Regular) para a próxima semana.

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino.

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

5ª 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	277,78	45,55	59%	11,06
EF 01	6- 10 anos	311,75	49,26	57%	13,24	15%	6,98	20%	
EF 02	11-15 anos	352,73	53,82	55%	15,64	16%	8,23	21%	
EM	16-18 anos	352,73	53,82	55%	15,64	16%	8,23	21%	
EJA 01	19-30 anos	352,73	53,82	55%	15,64	16%	8,23	21%	
EJA 02	31-60 anos	352,73	53,82	55%	15,64	16%	8,23	21%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

6ª Semana	Segunda-feira 23/10	Terça-feira 24/10	Quarta-feira 25/10	Quinta-feira 26/10	Sexta-feira 27/10	
L A N C H E	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Ovos mexidos Arroz cozido Cenoura cozida Repolho roxo ralado	Cuscuz *Leite sem lactose, Açúcar + Frutas picadas (Goiaba + Maçã ½ pc)	Peito de Frango cozido com Abóbora Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Couve refogada	Pão com Peito de Frango desfiado e refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate, Amido) Arroz cozido com Cenoura Salada de Repolho verde com Pepino

Observação: As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.

Reservar 1pc de Batata doce e 1pc de Tomate (Regular) para a próxima segunda-feira.

FILÉ DE TILÁPIA somente para o Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino de Jovens e Adultos. **PEITO DE FRANGO** para o Pré-escolar e Ensino Especial.

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

Cardápio sujeito a alterações.

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	251,97	44,45	64%	10,31
EF 01	6- 10 anos	275,77	48,53	63%	11,71	15%	4,30	14%	
EF 02	11-15 anos	301,67	53,12	63%	13,09	16%	4,47	13%	
EM	16-18 anos	301,67	53,12	63%	13,09	16%	4,47	13%	
EJA 01	19-30 anos	301,67	53,12	63%	13,09	16%	4,47	13%	
EJA 02	31-60 anos	301,67	53,12	63%	13,09	16%	4,47	13%	

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

7ª Semana		Segunda-feira 30/10	Terça-feira 31/10	Quarta-feira 01/11	Quinta-feira 02/11	Sexta-feira 03/11
L A N C H E	Horários	Ovos mexidos com Colorau Arroz cozido Batata doce refogada Tomate picado	Canjica com *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) + Melão	Escondidinho de Peito de Frango ao molho com Extrato de tomate e Batata doce Arroz cozido Couve refogada	FERIADO NACIONAL (FINADOS)	DIA LETIVO MÓVEL
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.

Reservar 1 pc de Abóbora, 1 pc de Repolho verde (Regular) para a próxima segunda-feira.

Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

Cardápio sujeito a alterações.

7ª 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	207,79	33,26	58%	8,35
EF 01	6- 10 anos	223,36	36,04	58%	9,15	15%	5,10	21%	
EF 02	11-15 anos	206,62	37,11	65%	5,71	10%	4,34	19%	
EM	16-18 anos	206,62	37,11	65%	5,71	10%	4,34	19%	
EJA 01	19-30 anos	206,62	37,11	65%	5,71	10%	4,34	19%	
EJA 02	31-60 anos	206,62	37,11	65%	5,71	10%	4,34	19%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 18/09/2023 a 03/11/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 04/12/2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

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.
- **Substitutos do Leite de vaca e derivados:**
- Leite integral substituir por *Leite sem lactose. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac;
- Manteiga substituir por *Azeite de Oliva – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.
- Queijo muçarela substituir por *Peito de Frango ou Carne moída (½ pc – Reserva). OU Tofu–Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.
- 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).
- ***Filé de Tilápia:** Substituir o gênero por **Peito de Frango** para a modalidade PRÉ-ESCOLAR e ENSINO ESPECIAL.
- **Amido:** Amido de milho
- ***Leite sem lactose:** Per capita para molhos é de 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.**
- **Temperos:** açafrão, colorau e ervas (salsa, coentro e cebolinha) podem estar descritos no cardápio ou utilizados conforme a realidade de cada escola.
- **Os gêneros (percebíveis e não percebíveis) que eventualmente tiveram reposição ou substituição na distribuição devem ser inseridos ao cardápio, conforme realidade de cada escola.**
- **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

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913