

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 – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

| 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 | Horário: 19h e 19:30h | Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc) | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Colorau Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) | Pão com Ovos ^R mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana nanica | Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Colorau e Amido Arroz cozido Batata corada |

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

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

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

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 | | Proteína | | Lipídio | |
|--|-----------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------------------|-------|--------------------|-------|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | | | | EM | 16 - 18 anos | 382,30 | 54,56 | 51% | 17,77 |
| EJA 01 | 19-30 anos | 382,30 | 54,56 | 51% | 17,77 | 17% | 8,85 | 21% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 382,30 | 54,56 | 51% | 17,77 | 17% | 8,85 | 21% | |

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 – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

| 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 | Horário: 19h e 19:30hh | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose 1/3 pc) Arroz cozido | Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz cozido Banana nanica assada | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) | Pão com Peito de Frango refogado (1/2 pc) Suco de Abacaxi (Fruta 1/2 pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã 1/2 pc + Mamão 1/2 pc) | Paleta suína refogada com Cebola e Extrato de tomate Arroz cozido Feijão cozido |

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

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

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

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 | | Proteína | | Lipídio | |
|--|-----------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------------------|-------|--------------------|-------|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | | | | EM | 16 - 18 anos | 358,26 | 53,05 | 53% | 15,77 |
| EJA 01 | 19-30 anos | 358,26 | 53,05 | 53% | 15,77 | 16% | 8,20 | 21% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 358,26 | 53,05 | 53% | 15,77 | 16% | 8,20 | 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 – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

| 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 | Horário: 19h e 19:30h | Carne moída refogada com Colorau (Acém moído) Arroz cozido | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Açafrão Arroz cozido + 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 ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Melão picado (½ pc) |

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

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

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

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 | | Proteína | | Lipídio | |
|--|-----------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------------------|-------|--------------------|-------|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | | | | EM | 16 - 18 anos | 347,60 | 49,58 | 51% | 17,62 |
| EJA 01 | 19-30 anos | 347,60 | 49,58 | 51% | 17,62 | 18% | 7,68 | 20% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 347,60 | 49,58 | 51% | 17,62 | 18% | 7,68 | 20% | |

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 – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

| 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 | Horário: 19h e 19:30h | Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido | Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Arroz cozido Melão | Ovos mexidos Arroz cozido Batata doce corada com Colorau Repolho roxo picado | FERIADO NACIONAL (DIA DE NOSSA SENHORA APARECIDA) | DIA LETIVO MÓVEL |

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

Reservar 1 pc de Abóbora 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.

| 4ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato | | Proteína | | Lipídio | |
|--|-----------------|--------------|-------------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | EM | 16 - 18 anos | 352,96 | 46,24 | 47% | 15,95 | 16% | 9,41 | 24% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 352,96 | 46,24 | 47% | 15,95 | 16% | 9,41 | 24% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 352,96 | 46,24 | 47% | 15,95 | 16% | 9,41 | 24% |

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 – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

| 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 | Horário: 19h e 19:30h | Coxa e sobrecoxa de Frango ^R cozidas (Extrato de tomate) Arroz cozido Abóbora refogada | Bobó de Peito de Frango com Batata doce Arroz cozido Couve picada Banana nanica | Galinhada cremosa (Coxa e sobrecoxa de Frango ^R , Arroz, Colorau, *Leite sem lactose 1/3 pc, Amido) Salada de Repolho roxo com Pepino picados | Pão com Peito de Frango ^R cozido (1/2 pc) Suco Verde (Abacaxi 1/2 pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Goiaba + Maçã 1/2 pc) | Paleta suína refogada com Ervas naturais Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Tomate picado |

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

Reservar 1pc de Cenoura para a próxima segunda-feira.

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

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

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 | | Proteína | | Lipídio | |
|--|-----------------|--------------|-------------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | EM | 16 - 18 anos | 379,20 | 56,68 | 54% | 18,31 | 17% | 7,99 | 19% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 379,20 | 56,68 | 54% | 18,31 | 17% | 7,99 | 19% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 379,20 | 56,68 | 54% | 18,31 | 17% | 7,99 | 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

01 Refeição – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

| 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 | Horário: 19h e 19:30h | Omelete de forno (Ovo, Cenoura, Amido, Ervas) Arroz cozido | Peito de Frango refogado Arroz cozido Salada de Tomate com Pepino picados + Frutas picadas (Goiaba + Maçã ½ pc) | Peito de Frango cozido com Abóbora Arroz cozido Feijão Tropeiro (Feijão, Farinha de mandioca, Couve) | Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado | Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido com Cenoura Repolho verde ralado |

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

Reservar 1pc de Batata doce para a próxima segunda-feira.

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

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

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 | | Proteína | | Lipídio | |
|--|-----------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------------------|-------|--------------------|-------|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | | | | EM | 16 - 18 anos | 330,98 | 54,09 | 59% | 16,84 |
| EJA 01 | 19-30 anos | 330,98 | 54,09 | 59% | 16,84 | 18% | 5,19 | 14% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 330,98 | 54,09 | 59% | 16,84 | 18% | 5,19 | 14% | |

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 – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

| 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 | Horário: 19h e 19:30h | Ovos mexidos com Colorau Arroz cozido Batata doce com casca cozida | Arroz com Paleta suína em cubos cozidas e refogadas com Extrato de tomate Couve refogada + Melão | Peito de Frango ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Arroz cozido Abóbora refogada Repolho verde picado | FERIADO NACIONAL (FINADOS) | DIA LETIVO MÓVEL |

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

Reservar 1pc Batata doce 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 | | Proteína | | Lipídio | |
|--|-----------------|--------------|-------------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | EM | 16 - 18 anos | 326,60 | 48,29 | 53% | 16,09 | 18% | 7,19 | 20% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 326,60 | 48,29 | 53% | 16,09 | 18% | 7,19 | 20% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 326,60 | 48,29 | 53% | 16,09 | 18% | 7,19 | 20% |

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 – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

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).
- Amido: Amido de milho
- *Leite vegetal: 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 (perceíveis e não perceíveis) 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