

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

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 – Lanche Fácil

1ª Semana		Segunda-feira 18/09	Terça-feira 19/09	Quarta-feira 20/09	Quinta-feira 21/09	Sexta-feira 22/09
LANCHE	Horários	Cuscuz com *Azeite de Oliva + *Leite sem lactose, Açúcar	Canjica com *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) + Banana nanica	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) (Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão em fatias	Cuscuz com *Peito de Frango ½ pc ^R refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melancia fatiada	Pão com Carne moída refogada (Acém moído ½ pc) Vitamina de Banana nanica (*Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar)
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
	15:30 e 16h.					
	Noturno:					
19h e 19:30.						

Observações: **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.

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	327,22	55,74	61%	9,74
EF 01	6- 10 anos	344,01	58,26	61%	10,54	11%	9,05	24%	
EF 02	11-15 anos	380,58	64,46	61%	11,85	11%	9,79	23%	
EM	16-18 anos	380,58	64,46	61%	11,85	11%	9,79	23%	
EJA 01	19-30 anos	380,58	64,46	61%	11,85	11%	9,79	23%	
EJA 02	31-60 anos	380,58	64,46	61%	11,85	11%	9,79	23%	

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

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

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 – Lanche Fácil

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	Cuscuz com *Azeite de Oliva + *Leite sem lactose, Açúcar	Frutas picadas com *Leite sem lactose em pó (½ pc) (Abacaxi ½ pc, Mamão ½ pc, Maçã 1 pc, Melão 1 pc)	Pão com Carne moída refogada (Acém moído ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com *Peito de Frango ½ pc ^R refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão em fatias	Pão com Peito de Frango desfiado e refogado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (*Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar)
	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.**

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 (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	289,30	48,75	61%	8,92
EF 01	6- 10 anos	300,58	50,23	60%	9,68	12%	8,24	25%	
EF 02	11-15 anos	331,28	54,67	59%	10,96	12%	8,96	24%	
EM	16-18 anos	331,28	54,67	59%	10,96	12%	8,96	24%	
EJA 01	19-30 anos	331,28	54,67	59%	10,96	12%	8,96	24%	
EJA 02	31-60 anos	331,28	54,67	59%	10,96	12%	8,96	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 – Lanche Fácil

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	Cuscuz com *Azeite de Oliva + *Leite sem lactose, Açúcar	Canjica com *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) + Banana nanica	Pão com *Peito de Frango ½ pc ^R refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã	Cuscuz com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão picado	Pão com Carne moída refogada (Acém moído ½ pc, Extrato de tomate) Vitamina de Banana nanica (*Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar)
	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.**

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 (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	333,01	57,49	62%	9,60
EF 01	6- 10 anos	349,15	59,85	62%	10,38	11%	9,05	23%	
EF 02	11-15 anos	385,72	66,05	62%	11,70	11%	9,79	23%	
EM	16-18 anos	385,72	66,05	62%	11,70	11%	9,79	23%	
EJA 01	19-30 anos	385,72	66,05	62%	11,70	11%	9,79	23%	
EJA 02	31-60 anos	385,72	66,05	62%	11,70	11%	9,79	23%	

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 – Lanche Fácil

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 Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz + *Leite sem lactose, Açúcar	Frutas picadas com *Leite sem lactose em pó (½ pc) (Abacaxi ½ pc, Banana nanica 1 pc, Melão 1 pc, Maçã 1 pc)	Cuscuz com *Peito de Frango ½ pc ^R refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	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.**

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 (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	259,19	48,19	67%	7,14
EF 01	6- 10 anos	276,16	50,65	66%	7,77	10%	6,02	20%	
EF 02	11-15 anos	321,22	58,05	65%	9,27	10%	7,07	20%	
EM	16-18 anos	321,22	58,05	65%	9,27	10%	7,07	20%	
EJA 01	19-30 anos	321,22	58,05	65%	9,27	10%	7,07	20%	
EJA 02	31-60 anos	321,22	58,05	65%	9,27	10%	7,07	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 – Lanche Fácil

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.	Cuscuz com *Azeite de Oliva + *Leite sem lactose, Açúcar	Canjica com *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) + Melão picado	Pão com *Peito de Frango ½ pc ^R refogado Suco de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas com *Leite sem lactose em pó (½ pc) (Banana prata 1 pc, Abacaxi 1 pc, Mamão 1 pc)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) (Extrato de tomate) Suco de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar)

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.

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	284,16	49,34	63%	7,92
EF 01	6- 10 anos	295,67	50,96	62%	8,45	10%	7,95	24%	
EF 02	11-15 anos	320,94	54,94	62%	9,37	11%	8,59	24%	
EM	16-18 anos	320,94	54,94	62%	9,37	11%	8,59	24%	
EJA 01	19-30 anos	320,94	54,94	62%	9,37	11%	8,59	24%	
EJA 02	31-60 anos	320,94	54,94	62%	9,37	11%	8,59	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 – Lanche Fácil

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	Cuscuz com *Azeite de Oliva + *Leite sem lactose, Açúcar	Canjica com *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com Peito de Frango (½ pc) desfiado ao molho (Extrato de tomate) Suco de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Cuscuz com *Peito de Frango ½ pc ^R refogado (Queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão	Pão com Carne moída refogada (Acém moído ½ pc) Vitamina de Banana nanica (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)
	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.**

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 (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	331,68	56,92	62%	9,70
EF 01	6- 10 anos	347,82	59,28	61%	10,48	11%	9,11	24%	
EF 02	11-15 anos	384,40	65,48	61%	11,80	11%	9,85	23%	
EM	16-18 anos	384,40	65,48	61%	11,80	11%	9,85	23%	
EJA 01	19-30 anos	384,40	65,48	61%	11,80	11%	9,85	23%	
EJA 02	31-60 anos	384,40	65,48	61%	11,80	11%	9,85	23%	

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 – Lanche Fácil

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	Cuscuz + *Leite sem lactose, Açúcar	Frutas picadas com *Leite sem lactose em pó (½ pc) (Abacaxi 1 pc, Banana nanica 1pc, Melão 1 pc)	Cuscuz com *Peito de Frango ½ pc ^R refogado Suco de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar)	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.**

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.

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	251,16	45,61	65%	7,29
EF 01	6- 10 anos	268,13	48,07	65%	7,93	11%	6,11	21%	
EF 02	11-15 anos	313,20	55,47	64%	9,43	11%	7,17	21%	
EM	16-18 anos	313,20	55,47	64%	9,43	11%	7,17	21%	
EJA 01	19-30 anos	313,20	55,47	64%	9,43	11%	7,17	21%	
EJA 02	31-60 anos	313,20	55,47	64%	9,43	11%	7,17	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

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

01 Refeição – Lanche Fácil

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.
- **Substitutos do *Leite de vaca e derivados:**
- *Leite integral substituir por * Leite sem lactose. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italc;
- *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).
- **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.**
- **Os gêneros (perecíveis e não perecíveis) 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