

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**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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 <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com <b>*Azeite de Oliva</b> + <b>*Leite sem lactose</b> , Açúcar	Canjica com <b>*Leite sem lactose</b> caramelizado (* <b>Leite sem lactose</b> , Açúcar) + Banana nanica	Pão com Peito de Frango desfiado e cozido (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com <b>*Peito de Frango refogado ½ pc<sup>R</sup></b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango desfiado e refogado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (* <b>Leite sem lactose</b> , Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafreão)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Arroz cozido Tutu de Feijão com Colorau (Farinha de mandioca)	Carne moída refogada (Acém moído) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Melão picado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata e Colorau Arroz cozido Feijão cozido	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) <b>ou</b> Peito de Frango ( <b>Pré/EE</b> ) ao molho branco (Amido, <b>*Leite sem lactose</b> ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Melancia fatiada

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

**Reservar 1 pc de Batata inglesa (Integral) 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.

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	625,08	98,21	57%	24,13
EF 01	6- 10 anos	671,33	100,27	54%	28,94	16%	17,01	23%	
EF 02	11-15 anos	812,67	125,36	56%	34,21	15%	18,69	21%	
EM	16-18 anos	812,67	125,36	56%	34,21	15%	18,69	21%	

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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

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**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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 <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com *Azeite de Oliva *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Frutas picadas com *Leite sem lactose em pó (½ pc) (Maçã, Mamão 1 e ½ pc, Abacaxi ½ pc)	Pão com Peito de Frango desfiado e refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com *Peito de Frango refogado ½ pc <sup>R</sup> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão	Pão com Peito de Frango cozido (½ pc) Vitamina de Banana nanica (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Arroz com Ovos e Carne moída (Ovo, Acém moído ½ pc, Cebola, Açafrão) Arroz cozido Batata inglesa refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas com Colorau Arroz cozido Feijão cozido	Paleta suína refogada com Colorau Arroz cozido Feijão cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho cremoso (Extrato de tomate, Amido) Arroz cozido Feijão cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido com Colorau

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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	585,45	90,34	56%	22,57	14%	14,82	23%
	EF 01	6- 10 anos	657,21	98,29	54%	27,46	15%	16,62	23%
	EF 02	11-15 anos	722,51	106,67	53%	31,03	15%	18,23	23%
	EM	16-18 anos	722,51	106,67	53%	31,03	15%	18,23	23%

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

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

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**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

3ª Semana		Segunda-feira 02/10	Terça-feira 03/10	Quarta-feira 04/10	Quinta-feira 05/10	Sexta-feira 06/10
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com *Azeite de Oliva + *Leite sem lactose, Açúcar	Canjica com *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) + Maçã	Pão com *Peito de Frango refogado ½ pc <sup>B</sup> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango desfiado e cozido (½ pc) Vitamina de Banana nanica (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Macarrão ao molho com Carne moída e Ovos cozidos (Acém moída ½ pc, Ovo, Extrato de tomate)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Melão picado	Baião de Três (Acém moída, Arroz, Feijão, Colorau)	Iscas de Paleta suína refogadas com Colorau e Cebola Arroz cozido Feijão cozido Banana nanica gratinada (Amido, *Leite sem lactose ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido com Colorau

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.

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	624,78	98,07	57%	23,91
EF 01	6- 10 anos	697,24	106,88	55%	28,85	15%	17,31	22%	
EF 02	11-15 anos	767,01	117,00	55%	32,37	15%	18,78	22%	
EM	16-18 anos	767,01	117,00	55%	32,37	15%	18,78	22%	

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

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

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**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

4ª Semana		Segunda-feira 09/10	Terça-feira 10/10	Quarta-feira 11/10	Quinta-feira 12/10	Sexta-feira 13/10
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz <b>*Leite sem lactose</b> , Açúcar	Frutas picadas com <b>*Leite sem lactose</b> em pó (½ pc) (Melão, Banana nanica, Abacaxi ½ pc e Maçã ½ pc)	Cuscuz com <b>*Peito de Frango ½ pc<sup>R</sup> refogado</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	<b>FERIADO NACIONAL (DIA DE NOSSA SENHORA APARECIDA)</b>	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>
	ALMOÇO	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Omelete de forno com Carne (Ovo, Acém moído ½ pc, Amido, Colorau) Arroz cozido	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz, Açafrão) Feijão cozido Salada de Beterraba e Repolho verde ralados		

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

**Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Cenoura (Integral) 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	487,84	75,25	56%	19,26
EF 01	6- 10 anos	556,75	82,46	53%	23,72	15%	13,95	23%	
EF 02	11-15 anos	632,65	92,49	53%	27,38	16%	15,96	23%	
EM	16-18 anos	632,65	92,49	53%	27,38	16%	15,96	23%	

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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

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**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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 <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com *Azeite de Oliva *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Canjica com *Leite sem lactose (*Leite sem lactose, Açúcar) + Mamão	Pão com *Peito de Frango ½ pc <sup>R</sup> refogado Suco de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar)	Salada de Frutas com *Leite sem lactose em pó (½ pc) (Melão 1pc, Abacaxi 1pc, Banana prata 1pc)	Pão com Peito de Frango desfiado e refogado (½ pc) Suco de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Peito de Frango ao molho (Amido) Batata doce corada Arroz cozido Cenoura crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> refogadas Macarrão ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho verde com Cenoura ralada	Paleta suína refogada com Açafrão Arroz cozido Feijão Tropeiro (Feijão, Couve, Farinha de mandioca) Beterraba crua ralada	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) <b>ou</b> Peito de Frango (Pré/EE) assado com Batata doce, Pimentão e Tomate Arroz cozido Feijão cozido	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> , Arroz, Açafrão) Feijão cozido Abóbora refogada Chuchu cozido

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

**Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Pepino (Integral) para a próxima semana. 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.**

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	%
	PE	4-5 anos	586,66	95,49	59%	22,23	14%	13,45	21%
	EF 01	6- 10 anos	657,48	103,91	57%	27,33	15%	14,98	21%
	EF 02	11-15 anos	716,83	111,80	56%	30,67	15%	16,36	21%
	EM	16-18 anos	716,83	111,80	56%	30,67	15%	16,36	21%

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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

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**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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 <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com *Azeite de Oliva + *Leite sem lactose, Açúcar	Canjica com *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½)	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar)	Cuscuz com *Peito de Frango ½ pc <sup>R</sup> refogado Suco de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Banana nanica)	Pão com Peito de Frango cozido (½ pc) Vitamina de Banana nanica (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Carne moída refogada com Batata doce e Colorau (Acém moído) Arroz cozido Pepino picado	Galinhada com Couve (Arroz, Peito de Frango, Açafrão) Feijão cozido Beterraba cozida Melão em fatias	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz cozido com Cenoura e Carne (Acém moído ½ pc, Colorau) Feijão cozido Repolho roxo picado	Paleta Suína ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca cozida Pepino picado	Peito de Frango ao molho branco com Ervas (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido com 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, 1 pc de Chuchu (Integral) para a próxima segunda-feira. 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	640,07	104,64	59%	24,93
EF 01	6- 10 anos	707,57	113,82	58%	29,96	15%	15,59	20%	
EF 02	11-15 anos	771,63	123,96	58%	33,26	16%	16,65	19%	
EM	16-18 anos	771,63	123,96	58%	33,26	16%	16,65	19%	

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913



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

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**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

	7ª Semana	Segunda-feira 30/10	Terça-feira 31/10	Quarta-feira 01/11	Quinta-feira 02/11	Sexta-feira 03/11
<b>L A N C H E</b>	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz + <b>*Leite sem lactose</b> caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Frutas picadas com <b>*Leite sem lactose</b> em pó (½ pc) (Abacaxi 1pc, Banana nanica 1pc, Melão 1pc)	Cuscuz com <b>*Peito de Frango ½ pc<sup>R</sup> refogado</b> Suco de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar)	<b>FERIADO NACIONAL (FINADOS)</b>	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>
<b>A L M O Ç O</b>	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Salada de Cenoura e Chuchu cozidos	Iscas de Paleta suína refogadas com Colorau e Cebola Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca corada Couve crua em tiras	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca, Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Repolho verde refogado		

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

**Reservar 1pc de Chuchu, 1 pc de Pepino (Integral) e 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	552,10	91,65	60%	21,66
EF 01	6- 10 anos	618,31	100,75	59%	26,08	15%	12,89	19%	
EF 02	11-15 anos	690,47	112,09	58%	29,39	15%	14,31	19%	
EM	16-18 anos	690,47	112,09	58%	29,39	15%	14,31	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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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.
- **Substitutos do Leite de vaca e derivados:**
- Leite integral substituir por \*Leite sem lactose com cálcio – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. 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).
- \*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.
- 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