

**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**

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

1ª Semana	Segunda-feira 18/09	Terça-feira 19/09	Quarta-feira 20/09	Quinta-feira 21/09	Sexta-feira 22/09
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	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 desfiado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com *Peito de Frango ½ pc refogado ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão)	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	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata e Colorau Arroz cozido Feijão cozido	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango (Pré/EE) ao Molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Melão em fatias	Abacaxi picado	Mamão picado	Melão em fatias	Melancia picada
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido	Ovos mexidos com Colorau e Cebola Arroz cozido Feijão cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Amido) Arroz cozido	Farofa de Peito de Frango com Colorau (Farinha de mandioca) Arroz cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Batata e Açafrão Arroz cozido

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 e 1 pc de Melancia 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.

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**

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

2ª Semana	Segunda-feira 25/09	Terça-feira 26/09	Quarta-feira 27/09	Quinta-feira 28/09	Sexta-feira 29/09
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	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 (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com *Peito de Frango ½ pc refogado ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango cozido (½ pc) Vitamina de Banana nanica (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	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 + Melão picado	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
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Melancia em fatias ^R	Melão em fatias	Banana nanica	Melancia em fatias	Abacaxi ½ pc + Banana nanica ½ pc
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido	Ovos mexidos com Colorau Arroz cozido Maçã	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão)	Peito de Frango ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Arroz cozido	Paleta suína refogada com Cebola e Colorau Arroz cozido 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.

Reservar 1 pc de Banana nanica (Congelada) 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.

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**

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

3ª Semana	Segunda-feira 02/10	Terça-feira 03/10	Quarta-feira 04/10	Quinta-feira 05/10	Sexta-feira 06/10
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	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 ½ pc refogado^R 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 (½ pc) Vitamina de Banana nanica (*Leite sem lactose , Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	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 moído, Arroz, Feijão, Colorau)	Isclas 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
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Sorbet de Banana nanica ^R	Melão em fatias	Banana nanica	Melão em fatias	Mamão em fatias
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Colorau Arroz cozido	Baião de três (Ovos mexidos, Arroz, Feijão, Colorau)	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Amido) Arroz cozido	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão)	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) Pirão de Peixe/Peito (Farinha de mandioca, Caldo do Peixe/Peito) Arroz cozido

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

Reservar 1pc de Banana nanica 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.

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**

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

4ª Semana	Segunda-feira 09/10	Terça-feira 10/10	Quarta-feira 11/10	Quinta-feira 12/10	Sexta-feira 13/10
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz *Leite sem lactose , Açúcar	Frutas picadas com *Leite sem lactose em pó (½ pc) (Melão, Banana nanica 1 e ½ pc, Abacaxi ½ pc)	Cuscuz com *Peito de Frango ½ pc refogado^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	FERIADO NACIONAL (DIA DE NOSSA SENHORA APARECIDA)	DIA LETIVO MÓVEL
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	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	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora Couve refogada		
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Banana nanica ^R	Abacaxi em fatias	Maçã		
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido	Filé de Tilápia ^R assado com Ervas Arroz cozido Repolho roxo picado Melão em fatias	Ovos mexidos Arroz cozido Batata doce corada com Colorau		

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

Reservar 1 pc de Melão, 1pc de Batata doce, 1pc de Cenoura, 1 pc de Abóbora e 1pc de Couve (Congelada) 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.

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**

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

5ª Semana	Segunda-feira 16/10	Terça-feira 17/10	Quarta-feira 18/10	Quinta-feira 19/10	Sexta-feira 20/10
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com *Azeite de oliva *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Canjica com *Leite sem lactose (*Leite sem lactose, Açúcar) + Melão picado	Pão com *Peito de Frango ½ pc refogado^R Suco de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar)	Salada de Frutas com *Leite sem lactose em pó (Melão 1pc, Abacaxi 1pc, Banana prata 1pc)	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango ao molho (Amido) Batata doce corada Arroz cozido Cenoura crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango ^R 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) ou Peito de Frango (Pré/EE) assado com Batata doce, Pimentão e Tomate Arroz cozido Feijão cozido	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango ^R , Arroz, Açafrão) Feijão cozido Abóbora refogada Chuchu cozido
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Melão em fatias ^R	Melancia em fatias	Banana prata	Mamão em fatias	Banana nanica
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ^R cozidas com Abóbora Arroz cozido com Couve	Peito de Frango cozido ao molho ^R (Extrato de tomate) Arroz cozido Couve refogada Banana prata	Galinhada cremosa (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz, Colorau, *Leite sem lactose ½ pc, Amido) Pepino picado Abóbora refogada	Baião de três (Peito de Frango, Feijão, Arroz, Ervas, Colorau) Arroz cozido Repolho roxo ralado	Paleta suína refogada com Ervas Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata doce Tomate picado

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

Reservar 1pc de Maçã, 1 pc de Batata doce, 1pc de Pepino, 1 pc de Cenoura 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.

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**

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

6ª Semana	Segunda-feira 23/10	Terça-feira 24/10	Quarta-feira 25/10	Quinta-feira 26/10	Sexta-feira 27/10
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com *Azeite de oliva + *Leite sem lactose, Açúcar	Canjica com *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) + Mamão em fatias	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar)	Cuscuz com *Peito de Frango ½ pc refogado ^R Suco de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar) + Abacaxi picado	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	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	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
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Maçã ^R	Melão em fatias	Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Goiaba)	Maçã	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Ovos mexidos Arroz cozido Cenoura cozida	Iscas de Peito de Frango refogadas com Colorau e Cebola Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Tomate picado com ervas	Galinhada (Arroz, Peito de Frango, Açafrão) Couve refogada Abóbora cozida	Peito de Frango ao molho (Amido) Arroz cozido Repolho verde refogado Goiaba	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido com Cenoura Pepino picado

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

Reservar 1 pc de Melancia, 1pc de Cenoura, 1 pc de Chuchu e 1pc de Batata doce para a próxima segunda-feira.

FILE 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.

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**

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

7ª Semana	Segunda-feira 30/10	Terça-feira 31/10	Quarta-feira 01/11	Quinta-feira 02/11	Sexta-feira 03/11
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz + *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Frutas picadas com *Leite sem lactose em pó (½ pc) (Abacaxi 1pc, Banana nanica 1pc, Melão 1pc)	Cuscuz com *Peito de Frango ½ pc refogado ^R Suco de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar)	FERIADO NACIONAL (FINADOS)	DIA LETIVO MÓVEL
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	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 Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Batata doce com casca corada Repolho verde em tiras	Baião de Três (Arroz, Ovos, Acém moída ½ pc, Açafrão) Feijão cozido Couve refogada Abóbora cozida		
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Melancia em fatias	Abacaxi picado	Melão picado		
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Ovos mexidos com Colorau Arroz cozido Batata doce refogada	Filé de Tilápia ^R ao molho branco com Couve (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Arroz cozido Melão em fatias	Escondidinho de Peito de Frango ao molho com Extrato de tomate e Batata doce Arroz cozido		

Observação: As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.
Reservar 1pc de Banana nanica (Congelada) 1pc de Chuchu, 1 pc de Pepino e 1 pc de Abóbora, 1 pc de Repolho verde 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.

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 REFEIÇÕES

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	%
				1ª Semana	PE	4- 5 anos	894,63	140,75	57%
1ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	986,97	147,73	54%	44,80	16%	22,73	21%
	EF 02	11-15 anos	1160,52	176,76	55%	52,15	16%	25,06	19%
	EM	16-18 anos	1160,52	176,76	55%	52,15	16%	25,06	19%
	2ª Semana	PE	4- 5 anos	898,71	141,99	57%	35,48	14%	20,48
2ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	1016,51	154,87	55%	43,71	15%	23,38	21%
	EF 02	11-15 anos	1114,00	167,19	54%	49,29	16%	25,68	21%
	EM	16-18 anos	1114,00	167,19	54%	49,29	16%	25,68	21%
	3ª Semana	PE	4- 5 anos	949,95	152,01	58%	37,10	14%	21,27
3ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	1071,25	165,74	56%	45,48	15%	24,15	20%
	EF 02	11-15 anos	1175,87	179,79	55%	51,18	16%	26,46	20%
	EM	16-18 anos	1175,87	179,79	55%	51,18	16%	26,46	20%
	4ª Semana	PE	4- 5 anos	787,51	127,95	58%	31,40	14%	16,30
4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	893,10	139,10	56%	38,64	16%	19,10	19%
	EF 02	11-15 anos	998,38	153,07	55%	44,08	16%	21,63	19%
	EM	16-18 anos	998,38	153,07	55%	44,08	16%	21,63	19%

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

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	902,33	149,45	60%	36,57
EF 01	6- 10 anos	1022,14	162,44	57%	45,80	16%	20,73	18%	
EF 02	11-15 anos	1024,15	158,55	56%	49,16	17%	20,08	18%	
EM	16-18 anos	1024,15	158,55	56%	49,16	17%	20,08	18%	
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	929,89	156,78	61%	38,55
EF 01	6- 10 anos	1036,70	170,88	59%	47,19	16%	19,14	17%	
EF 02	11-15 anos	1127,07	184,96	59%	52,40	17%	20,42	16%	
EM	16-18 anos	1127,07	184,96	59%	52,40	17%	20,42	16%	
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	842,90	142,03	61%	34,95
EF 01	6- 10 anos	940,48	155,06	59%	42,25	16%	17,30	17%	
EF 02	11-15 anos	1037,29	170,34	59%	47,17	16%	18,91	16%	
EM	16-18 anos	1037,29	170,34	59%	47,17	16%	18,91	16%	

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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

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.
- **Substitutos do Leite de vaca e derivados:**
 - Leite integral substituir por *Leite sem lactose – 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 (percíveis e não percíveis) 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