



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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, EJA 01 e 02

1ª Semana	Segunda-feira 07/11	Terça-feira 08/11	Quarta-feira 09/11	Quinta-feira 10/11	Sexta-feira 11/11	
L A N C H E	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Isca de Peito de Frango refogada Arroz cozido Cenoura crua ralada	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Beterraba cozida Couve refogada Frutas picadas (Melão ½ pc + Maçã ½ pc)	Filé de Tilápia ao molho com Pimentão (Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce com casca assada Pepino com casca em fatias	Pão com *Peito de Frango refogado (½ pc - Reserva) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Repolho verde ralado Mamão picado

Observação: Reservar 1pc de Abóbora para a próxima quarta-feira.

Reservar parte do quantitativo de temperos e congelar picados para a próxima semana: Alho e Cebola.

*Peito de Frango (½ pc – Reserva). OU Tofu – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.

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	%
				EF 01	6- 10 anos	259,65	40,34	56%	13,10
EF 02	11-15 anos	294,99	43,46	53%	15,64	19%	6,03	18%	
EM	16-18 anos	294,99	43,46	53%	15,64	19%	6,03	18%	
EJA 01	19-30 anos	294,99	43,46	53%	15,64	19%	6,03	18%	
EJA 02	31-60 anos	294,99	43,46	53%	15,64	19%	6,03	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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, EJA 01 e 02

2ª Semana		Segunda-feira 14/11	Terça-feira 15/11	Quarta-feira 16/11	Quinta-feira 17/11	Sexta-feira 18/11
L A N C H E	Horários	DIA LETIVO MÓVEL	FERIADO NACIONAL (Proclamação da República)	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Arroz cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Salada de Cenoura ralada e Pepino com casca picado Abacaxi em pedaços	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Feijão cozido Abóbora cozida Beterraba cozida
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

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

***Peito de Frango (½ pc – Reserva). OU Tofu – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.**

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	%
				EF 01	6- 10 anos	254,92	37,27	53%	14,15
EF 02	11-15 anos	292,55	41,16	51%	16,79	21%	5,67	17%	
EM	16-18 anos	292,55	41,16	51%	16,79	21%	5,67	17%	
EJA 01	19-30 anos	292,55	41,16	51%	16,79	21%	5,67	17%	
EJA 02	31-60 anos	292,55	41,16	51%	16,79	21%	5,67	17%	

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, EJA 01 e 02

3ª Semana	Segunda-feira 21/11	Terça-feira 22/11	Quarta-feira 23/11	Quinta-feira 24/11	Sexta-feira 25/11	
L A N C H E	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Peito de Frango em cubos ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Batata doce corada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Couve refogada Batata doce assada Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Isca de Peito de Frango refogada Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado	Pão com *Peito de Frango refogado (½ pc - Reserva) Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Pepino em fatias Frutas Picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc)

Observação: Reservar 1pc de Beterraba e 1pc de Cebola para a próxima segunda-feira.

***Peito de Frango (½ pc – Reserva). OU Tofu – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.**

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	%
				EF 01	6- 10 anos	303,81	48,60	58%	15,52
EF 02	11-15 anos	339,48	51,73	55%	18,10	19%	6,28	17%	
EM	16-18 anos	339,48	51,73	55%	18,10	19%	6,28	17%	
EJA 01	19-30 anos	339,48	51,73	55%	18,10	19%	6,28	17%	
EJA 02	31-60 anos	339,48	51,73	55%	18,10	19%	6,28	17%	

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, EJA 01 e 02

4ª Semana		Segunda-feira 28/11	Terça-feira 29/11	Quarta-feira 30/11	Quinta-feira 01/12	Sexta-feira 02/12
L A N C H E	Horários	Peito de Frango acebolado Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Beterraba cozida	Peito de Frango em Pouch, refogado com Cenoura ralada e Pimentão Arroz cozido Couve refogada Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	FERIADO LOCAL (Dia do Evangélico)	Pão com *Peito de Frango refogado (½ pc - Reserva) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Pepino em fatias
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1 pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira.

***Peito de Frango (½ pc – Reserva). OU Tofu – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.**

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

	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	%
4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	250,24	39,49	57%	12,19	18%	4,86	17%
	EF 02	11-15 anos	282,48	42,41	54%	14,38	18%	6,03	19%
	EM	16-18 anos	282,48	42,41	54%	14,38	18%	6,03	19%
	EJA 01	19-30 anos	282,48	42,41	54%	14,38	18%	6,03	19%
	EJA 02	31-60 anos	282,48	42,41	54%	14,38	18%	6,03	19%

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, EJA 01 e 02

5ª Semana		Segunda-feira 05/12	Terça-feira 06/12	Quarta-feira 07/12	Quinta-feira 08/12	Sexta-feira 09/12
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Macarrão ao molho com Peito de Frango em Pouch (Extrato de tomate) Repolho verde em tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Feijão cozido Batata doce corada Couve refogada	Peito de Frango acebolado Arroz cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maça ½ pc)	Pão com *Peito de Frango refogado (½ pc - Reserva) Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Salada de Cenoura crua ralada e Pepino com casca em tiras Mamão em fatias
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação:

***Peito de Frango (½ pc – Reserva). OU Tofu – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.**

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	%
				EF 01	6- 10 anos	262,09	41,35	57%	12,31
EF 02	11-15 anos	296,49	44,48	54%	14,62	18%	6,26	19%	
EM	16-18 anos	296,49	44,48	54%	14,62	18%	6,26	19%	
EJA 01	19-30 anos	296,49	44,48	54%	14,62	18%	6,26	19%	
EJA 02	31-60 anos	296,49	44,48	54%	14,62	18%	6,26	19%	

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, EJA 01 e 02

6ª e 7ª Semanas

Período de 12/12 a 22/12/2022

L
A
N
C
H
E

Horários
Matutino:
9h e 9:30.
Vespertino:
15:30 e 16h.
Noturno:
19h e 19:30.

Com o intuito de adequar os estoques das Unidades Escolares, a fim de evitar o acúmulo de gêneros alimentícios, assim como possíveis perdas em virtude do término do ano letivo, como a ocorrência das provas de final de ano, a diminuição significativa da frequência dos estudantes, bem como o início do recesso escolar, solicitamos às Unidades Escolares, junto ao Quadro Técnico de Nutricionistas lotado nas Regionais de Ensino, que adaptem os cardápios nesse período conforme disponibilidade de gêneros em estoque.

Importante salientar que, caso a Unidade Escolar identifique a necessidade de complementação da alimentação escolar nesse período, deverá entrar em contato com os Nutricionistas da UNIAE para a solicitação de **pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 01/2021 – SEE/SUAG/DIAE/GPEA (066695935).**

Importante!

Alguns gêneros alimentícios, como por exemplo: amido de milho, farinha de mandioca, arroz parboilizado, leite sem lactose, dentre outros gêneros, para algumas modalidades de ensino, não estarão presentes nos cardápios propostos, no entanto, caso ainda estejam presentes nos depósitos das escolas, é importante que haja comunicação com os nutricionistas da Regional de Ensino, a fim de realizarem as devidas adaptações nos cardápios para o consumo imediato e evitar que esses produtos permaneçam armazenados nos depósitos durante o recesso escolar.

Observação:

*Peito de Frango (½ pc – Reserva). OU Tofu – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 07/11/2022 a 22/12/2022. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 22/12/2022.

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental 01 e 02, 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.
- Pc: Per capita
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz. E para cuscuz com ovos ou recheio do pão, utilizar ½ pc de sal e ½ pc de óleo.
- ORIENTAR OS ALUNOS QUANTO AO CUIDADO NO CONSUMO DO **FILE DE PEIXE**, OBSERVANDO SEMPRE A PRESENÇA DE **ESPINHAS**.
- **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.**
- Quando Frutas estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior. Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo de fruta, será necessário higienizar, identificar e congelar para a semana seguinte.
- **Para sugestões de novas preparações que tenham boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar a sugestão para a Gerência Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar, a fim de avaliação e inclusão nos próximos cardápios.**
- As sugestões de receitas comporão arquivo em separado atualizado e encaminhado a cada Distribuição.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913