



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE APOIO ÀS POLÍTICAS EDUCACIONAIS
DIRETORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

04 Refeições - Creche 01 e 02 (até 2 anos)

1ª Semana	Segunda-feira 07/11	Terça-feira 08/11	Quarta-feira 09/11	Quinta-feira 10/11	Sexta-feira 11/11
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30.	Batata doce cozida + Banana nanica	Cuscuz (Farinha de milho flocada) + Melão	Batata doce corada + Mamão	Cuscuz (Farinha de milho flocada) + Melancia	Inhame cozido + Mamão
ALMOÇO Horário: 11h e 11:30.	Bobó de Peito de Frango desfiado com Abóbora Arroz cozido Inhame cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Pimentão Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Abóbora refogada Chuchu cozido com Cheiro- verde	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Purê de Inhame Couve refogada	Isclas de Peito de Frango refogadas com Ervas (Cebolinha, Hortelã, Manjeriçã e Salsa) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Abóbora cozida Repolho verde em tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Batatas Arroz cozido Feijão cozido Pepino picado Beterraba cozida com Cheiro- verde
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Mamão	Banana nanica	Melancia	Mamão	Abacaxi em fatias
JANTAR Horário: 17h e 17:30.	Peito de Frango em cubos cozido com Cenoura Arroz cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Beterraba cozida Couve refogada	Peito de Frango em cubos ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce assada	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Pepino em fatias Maçã	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura e Pimentão (Acém em peça) Macarrão ao alho e óleo Repolho verde ralado

Observação: Acerca da consistência das preparações, ler as “Observações Gerais” ao final do cardápio.

Reservar 1pc de Maçã refrigerada, 1pc de Cenoura, 1pc de Batata doce, 1 pc de Banana nanica congelada e 1pc de Abóbora para a próxima quarta-feira.

Reservar parte do quantitativo de temperos e congelar picados para a próxima semana: Alho, Cebola, Cebolinha, Coentro, Salsa e Pimentão.

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



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

04 Refeições - Creche 01 e 02 (até 2 anos)

2ª Semana	Segunda-feira 14/11	Terça-feira 15/11	Quarta-feira 16/11	Quinta-feira 17/11	Sexta-feira 18/11
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30.	DIA LETIVO MÓVEL	FERIADO NACIONAL (Proclamação da República)	Cuscuz (Farinha de milho flocada) + Maçã	Batata doce cozida + Banana nanica	Inhame corado + Abacaxi
ALMOÇO Horário: 11h e 11:30.			Peito de Frango cozido com Batata doce e Cenoura Arroz cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Beterraba cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cebola e Pimentão (Acém em peça) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Batata doce corada Chuchu refogado
LANCHE Horário: 14h e 14:30.			Sorbet de Banana nanica (1 pc)	Maçã	Banana nanica
JANTAR Horário: 17h e 17:30.			Bobó de Peito de Frango desfiado 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 Melão	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Feijão cozido Abóbora cozida Beterraba cozida

Observação:

Acerca da consistência das preparações, ler as “Observações Gerais” ao final do cardápio.

Reservar: 1pc de Inhame, 1 pc de Cenoura, 1 pc de Maçã refrigerada, 1 pc de Melão e 2 pc de Batata doce para a próxima segunda-feira.

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

Cardápio sujeito a alterações.



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

04 Refeições - Creche 01 e 02 (até 2 anos)

3ª Semana	Segunda-feira 21/11	Terça-feira 22/11	Quarta-feira 23/11	Quinta-feira 24/11	Sexta-feira 25/11
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30.	Batata doce cozida + Maçã	Cuscuz (Farinha de milho flocada) + Goiaba (2pc)	Batata doce corada + Maçã	Cuscuz (Farinha de milho flocada) + Melancia	Inhame corado + Goiaba (2 pc)
ALMOÇO Horário: 11h e 11:30.	Peito de Frango cozido com Cenoura Arroz cozido Purê de Inhame	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Feijão cozido Salada cozida de Cenoura, Chuchu e Cheiro-verde	Coxa e sobrecoxas de Frango cozidas com Pimentão (Acém em peça) Arroz cozido Feijão cozido Inhame cozido Couve refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Cenoura cozida com Salsa	Peito de Frango em cubos refogado com Hortelã Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batatas Beterraba cozida com Cheiro- verde Repolho verde em tiras
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Melão	Banana nanica	Goiaba (2pc)	Banana nanica	Mamão
JANTAR Horário: 17h e 17:30.	Peito de Frango em cubos ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Batata doce corada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Purê de Batata doce Couve refogada	Peito de Frango em cubos cozido com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido	Isclas de Peito de Frango aceboladas Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde ralado com Salsa Mamão	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura e Pimentão Arroz cozido Pepino em fatias

Observação: Acerca da consistência das preparações, ler as “Observações Gerais” ao final do cardápio.

Reservar 1 pc de Maçã refrigerada, 1 pc de Melancia, 1 pc de Abóbora, 1pc de Pepino, 1 pc de Beterraba e 1pc de Cebola para a próxima segunda-feira.

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

Cardápio sujeito a alterações.



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

04 Refeições - Creche 01 e 02 (até 2 anos)

4ª Semana	Segunda-feira 28/11	Terça-feira 29/11	Quarta-feira 30/11	Quinta-feira 01/12	Sexta-feira 02/12
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30.	Cuscuz (Farinha de milho flocada) + Melancia	Batata doce corada + Banana nanica	FERIADO LOCAL (Dia do Evangélico)	Cuscuz (Farinha de milho flocada) + Melão	Inhame cozido + Maçã
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.	Bobó de Peito de Frango Pouch com Abóbora Arroz cozido Pepino em tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Batata doce cozida Pepino em fatias		Macarrão ao molho com Peito de Frango e Manjericão (Extrato de tomate) Inhame corado Couve refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura, Pimentão e Salsa Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde ralado com Cheiro-verde Mamão
LANCHE Horário: 15h e 15:30.	Maçã	Melão		Maçã	Banana nanica
JANTAR Horário: 17h e 17:30.	Peito de Frango acebolado Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Beterraba cozida	Peito de Frango em Pouch cozido com Abóbora e Pimentão refogado com Arroz cozido Couve refogada		Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Cenoura cozida com Cheiro- verde Melancia	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Pepino com casca em fatias

Observação: Acerca da consistência das preparações, ler as “Observações Gerais” ao final do cardápio.

Reservar 1 pc de Maçã refrigerada, 1 pc de Mamão, 1pc de Batata doce, Beterraba, 1 pc de Abóbora e 1 pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira.

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

Cardápio sujeito a alterações.



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

04 Refeições - Creche 01 e 02 (até 2 anos)

5ª Semana	Segunda-feira 05/12	Terça-feira 06/12	Quarta-feira 07/12	Quinta-feira 08/12	Sexta-feira 09/12
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30.	Batata doce cozida + Mamão	Cuscuz (Farinha de milho flocada) + Goiaba (2pc)	Batata doce corada + Maçã	Cuscuz (Farinha de milho flocada) + Melão	Inhame cozido + Goiaba (2pc)
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.	Isca de Peito de Frango refogada Arroz cozido Purê de Abóbora Beterraba cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Purê de Inhame Cenoura cozida com Salsa e Pimentão	Iscas de Peito de Frango refogadas com Ervas (Hortelã, Cebolinha, Salsa, Coentro e Cebola) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Pepino com casca picado	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) com Cheiro verde Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde picado Abacaxi picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Batata doce assada Chuchu refogado com Cebolinha
LANCHE Horário: 15h e 15:30.	Maçã	Banana nanica	Mamão	Goiaba (2pc)	Mamão
JANTAR Horário: 17h e 17:30.	Macarrão ao molho com Peito de Frango (Extrato de tomate) Repolho verde picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Peito de Frango acebolado Arroz cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras	Peito de Frango refogado Arroz cozido Batata doce assada Maçã	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Salada de Cenoura crua ralada e Pepino com casca em tiras

Observação: Acerca da consistência das preparações, ler as “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.



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

04 Refeições - Creche 01 e 02 (até 2 anos)

Período de 12/12 a 22/12/2022

6ª e 7ª Semanas

DESJEJUM

Horário: 8h e 8:30.

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.

ALMOÇO

Horário: 11:45 e 12:30.

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)**.

LANCHE

Horário: 15h e 15:30.

Importante!
Alguns gêneros alimentícios, como por exemplo: amido de milho, farinha de mandioca, arroz parboilizado, 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.

JANTAR

Horário: 17h e 17:30.

Observação: Acerca da consistência das preparações, ler as “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.



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE APOIO ÀS POLÍTICAS EDUCACIONAIS
DIRETORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DE PLANEJAMENTO, ACOMPANHAMENTO E OFERTA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - Creche 01 menor de 02 anos

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)		Vit. A mcg	Vit. C mg	Cálcio mg	Ferro mg
				g	%	g	%	g	%				
				07-11 meses	555,98	89,58	58,00%	23,69	15,34%				
Creche 01		01-02 anos	555,98	89,58	58,00%	23,69	15,34%	11,11	17,98%	265,87	72,85	80,64	3,13
			555,98	89,58	58,00%	23,69	15,34%	11,11	17,98%	265,87	72,85	80,64	3,13
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)		Vit. A mcg	Vit. C mg	Cálcio mg	Ferro mg
				g	%	g	%	g	%				
				07-11 meses	578,78	95,96	59,69%	23,29	14,49%				
Creche 01		01-02 anos	578,78	95,96	59,69%	23,29	14,49%	11,37	17,68%	333,97	24,84	55,66	2,68
			578,78	95,96	59,69%	23,29	14,49%	11,37	17,68%	333,97	24,84	55,66	2,68
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)		Vit. A mcg	Vit. C mg	Cálcio mg	Ferro mg
				g	%	g	%	g	%				
				07-11 meses	594,41	99,15	60,05%	25,18	15,25%				
Creche 01		01-02 anos	594,41	99,15	60,05%	25,18	15,25%	10,96	16,60%	361,31	108,64	76,03	3,34
			594,41	99,15	60,05%	25,18	15,25%	10,96	16,60%	361,31	108,64	76,03	3,34
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)		Vit. A mcg	Vit. C mg	Cálcio mg	Ferro mg
				g	%	g	%	g	%				
				07-11 meses	770,26	96,36	45,04%	22,07	10,31%				
Creche 01		01-02 anos	770,26	96,36	45,04%	22,07	10,31%	33,25	38,85%	238,36	39,70	64,68	2,97
			770,26	96,36	45,04%	22,07	10,31%	33,25	38,85%	238,36	39,70	64,68	2,97
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)		Vit. A mcg	Vit. C mg	q mg	Ferro mg
				g	%	g	%	g	%				
				07-11 meses	581,32	97,81	60,57%	23,25	14,40%				
Creche 01		01-02 anos	581,32	97,81	60,57%	23,25	14,40%	10,99	17,01%	289,83	117,96	74,18	3,12
			581,32	97,81	60,57%	23,25	14,40%	10,99	17,01%	289,83	117,96	74,18	3,12

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 – 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.

04 Refeições - Creche 01 e 02 (até 2 anos)

OBSERVAÇÕES GERAIS

Adaptação da consistência: Na introdução da alimentação complementar, de 6 meses a 01 ano de idade da criança, a preparação deve ter a consistência mais macia, devendo ser ofertadas carnes desfiadas ou bem picadas e papas de cereais, feijões, frutas e hortaliças amassadas com garfo, com evolução gradual da consistência até que, com 1 ano, a criança consuma todos os alimentos em sua consistência normal. Oferecer hortaliças cruas somente após 01 ano. Introduzir todos os alimentos, inclusive ovos, glúten (macarrão) e leite em preparações de forma gradual e acompanhada por médico ou nutricionista.

Seguir as Recomendação do Guia Alimentar para menores de 02 anos, Ministério da Saúde, 2021, disponível em:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_crianca_brasileira_versao_resumida.pdf.

- 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, utilizar ½ pc de sal e 1 pc de óleo.
- **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.**