

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA, Ensino Especial

1ª Semana		Segunda-feira 13/02	Terça-feira 14/02	Quarta-feira 15/02	Quinta-feira 16/02	Sexta-feira 17/02
L A N C H E	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango)	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino com casca em fatias Melão em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Pimentão Arroz cozido Batata doce corada Cenoura crua ralada Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	*Pão sem glúten com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Repolho verde ralado

Observação: Reservar 1pc de Cenoura (refrigerado) para a próxima semana.

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

*Pão SEM GLÚTEN – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Wickbold, Aminna, Schar, Beladri, Jasmine.

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	226,28	37,15	59%	10,32
EF 01	6- 10 anos	261,62	40,91	56%	12,81	18%	4,85	17%	
EF 02	11-15 anos	297,28	44,04	53%	15,38	19%	6,06	18%	
EM	16-18 anos	297,28	44,04	53%	15,38	19%	6,06	18%	
EJA 01	19-30 anos	297,28	44,04	53%	15,38	19%	6,06	18%	
EJA 02	31-60 anos	297,28	44,04	53%	15,38	19%	6,06	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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA, Ensino Especial

2ª Semana		Segunda-feira 20/02	Terça-feira 21/02	Quarta-feira 22/02	Quinta-feira 23/02	Sexta-feira 24/02
L A N C H E	Horários	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR CARNAVAL	RECESSO ESCOLAR QUARTA FEIRA DE CINZAS	Arroz doce (Arroz ½ pc, Leite, Açúcar)	Peito de Frango em Pouch ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Cenoura cozida
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação:

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	178,48	26,66	54%	7,47
EF 01	6- 10 anos	193,12	29,35	55%	8,12	15%	5,40	25%	
EF 02	11-15 anos	209,55	32,44	56%	8,80	15%	5,55	24%	
EM	16-18 anos	209,55	32,44	56%	8,80	15%	5,55	24%	
EJA 01	19-30 anos	209,55	32,44	56%	8,80	15%	5,55	24%	
EJA 02	31-60 anos	209,55	32,44	56%	8,80	15%	5,55	24%	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA, Ensino Especial

3ª Semana		Segunda-feira 27/02	Terça-feira 28/02	Quarta-feira 01/03	Quinta-feira 02/03	Sexta-feira 03/03
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 Pouch ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido	Isca de Peito de Frango acebolada Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada Frutas Picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Abóbora refogada Beterraba cozida Pepino em fatias	*Pão sem glúten com Queijo muçarela (1 pc) Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Peito de Frango em cubos cozido com Cenoura, Pimentão e Batata Arroz cozido Melão picado

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

*Pão SEM GLÚTEN – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Wickbold, Aminna, Schar, Beladri, Jasmine.

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	233,04	36,12	56%	11,21
EF 01	6- 10 anos	264,27	39,88	54%	13,34	18%	5,80	20%	
EF 02	11-15 anos	295,83	43,01	52%	15,55	19%	6,80	21%	
EM	16-18 anos	295,83	43,01	52%	15,55	19%	6,80	21%	
EJA 01	19-30 anos	295,83	43,01	52%	15,55	19%	6,80	21%	
EJA 02	31-60 anos	295,83	43,01	52%	15,55	19%	6,80	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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA, Ensino Especial

4ª Semana	Segunda-feira 06/03	Terça-feira 07/03	Quarta-feira 08/03	Quinta-feira 09/03	Sexta-feira 10/03	
LANÇHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Carne moída ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce com casca corada Repolho verde em tiras	Cuscuz com Queijo muçarela (Farinha de milho flocada, queijo muçarela 1pc) Suco de Goiaba (Fruta 1pc, Açúcar) Abacaxi em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Arroz cozido Beterraba cozida Couve refogada Mamão picado (½ pc)	*Pão sem glúten com Peito de Frango (½ pc) cozido com Pimentão Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Isca de Peito de Frango refogada Arroz cozido com Cenoura Feijão cozido Salada de Pepino com casca e Maçã (½ pc) picados com Limão

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora, 1pc de Repolho verde e 1 pc de Limão para a próxima segunda-feira.

*Pão SEM GLÚTEN – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Wickbold, Aminna, Schar, Beladri, Jasmine.

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	268,04	45,66	61%	11,26
EF 01	6- 10 anos	299,08	49,37	59%	13,42	16%	5,68	17%	
EF 02	11-15 anos	337,14	53,93	58%	15,80	17%	6,70	18%	
EM	16-18 anos	337,14	53,93	58%	15,80	17%	6,70	18%	
EJA 01	19-30 anos	337,14	53,93	58%	15,80	17%	6,70	18%	
EJA 02	31-60 anos	337,14	53,93	58%	15,80	17%	6,70	18%	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA, Ensino Especial

5ª Semana		Segunda-feira 13/03	Terça-feira 14/03	Quarta-feira 15/03	Quinta-feira 16/03	Sexta-feira 17/03
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Bobó de Carne moída com Abóbora Arroz cozido Salada de Repolho verde ralado com Limão	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata Arroz cozido Beterraba cozida Pepino em fatias Abacaxi picado (½ pc)	Peito de Frango refogado com Cebola e Limão Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Couve refogada	Cuscuz com Queijo muçarela (Farinha de milho flocada, 1 pc de queijo muçarela) Leite, Açúcar Goiaba inteira (2pc)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Salada de Cenoura, Repolho verde, Pimentão e Limão) Banana nanica
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação:

Reservar 1 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.

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	254,20	40,38	57%	11,29
EF 01	6- 10 anos	292,85	44,91	55%	13,77	17%	6,15	19%	
EF 02	11-15 anos	338,50	50,28	53%	16,48	18%	7,40	20%	
EM	16-18 anos	338,50	50,28	53%	16,48	18%	7,40	20%	
EJA 01	19-30 anos	338,50	50,28	53%	16,48	18%	7,40	20%	
EJA 02	31-60 anos	338,50	50,28	53%	16,48	18%	7,40	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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA, Ensino Especial

6ª Semana		Segunda-feira 20/03	Terça-feira 21/03	Quarta-feira 22/03	Quinta-feira 23/03	Sexta-feira 24/03
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Carne moída ao molho (Extrato de tomate)	Cuscuz com Queijo muçarela (Farinha de milho flocada, 1 pc de queijo muçarela)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura	Galinhada (Arroz, Peito de Frango)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce com casca
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Arroz cozido	Suco de Abacaxi	Arroz cozido	Beterraba cozida	Arroz cozido
	Noturno: 19h e 19:30.	Batata doce com casca assada	(Fruta ½ pc, Açúcar)	Feijão cozido Couve refogada	Salada de Repolho verde e Maçã picada (½ pc) com Limão Melão em fatias	Pepino com casca em fatias Mamão picado (½ pc)

Observação:

Reservar 1 pc de Abóbora e 1pc de Limão 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.

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	223,94	37,23	60%	9,98
EF 01	6- 10 anos	262,42	41,65	57%	12,55	17%	4,62	16%	
EF 02	11-15 anos	307,99	47,00	55%	15,29	18%	5,88	17%	
EM	16-18 anos	307,99	47,00	55%	15,29	18%	5,88	17%	
EJA 01	19-30 anos	307,99	47,00	55%	15,29	18%	5,88	17%	
EJA 02	31-60 anos	307,99	47,00	55%	15,29	18%	5,88	17%	

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 – 1º DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA, Ensino Especial

7ª Semana		Segunda-feira 27/03	Terça-feira 28/03	Quarta-feira 29/03	Quinta-feira 30/03	Sexta-feira 31/03
L A N C H E	Horários	Carne moída refogada com Cebola e Limão Arroz cozido Abóbora cozida	Peito de Frango em cubos cozido com Batata, Cenoura e Cheiro-verde Arroz cozido Couve refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Limão e Ervas (Salsa e Manjericão) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Pepino em cubos	Cuscuz com Queijo muçarela (Farinha de milho flocada, 1 pc de queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Banana prata (2pc)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Beterraba cozida Salada de Repolho com Cheiro- verde e Limão Frutas Picadas (Mamão ½ pc + ½ Melão ½ pc)
	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.

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	224,11	37,23	60%	10,25
EF 01	6- 10 anos	262,59	41,65	57%	12,81	18%	4,70	16%	
EF 02	11-15 anos	299,07	47,09	57%	14,75	18%	5,63	17%	
EM	16-18 anos	299,07	47,09	57%	14,75	18%	5,63	17%	
EJA 01	19-30 anos	299,07	47,09	57%	14,75	18%	5,63	17%	
EJA 02	31-60 anos	299,07	47,09	57%	14,75	18%	5,63	17%	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 13/02/2023 a 31/03/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 02/05/2023.

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA, Ensino Especial

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 frango/ carne *in natura* do recheio do ***Pão sem glúten**, utilizar ½ pc de sal e 1 pc de óleo.
- **A Unidade Escolar se preferir poderá oferecer ao aluno com intolerância ao Glúten o gênero Macarrão SEM GLÚTEN como substituto do Arroz branco especificado no cardápio – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Urbano, Renata, Barilla.**
- **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