

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

| 1ª Semana | | Segunda-feira 13/02 | Terça-feira 14/02 | Quarta-feira 15/02 | Quinta-feira 16/02 | Sexta-feira 17/02 |
|-----------|---|---|---|---|--|---|
| LANÇHE | Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | *Biscoito sem leite *Leite vegetal (Açúcar) | *Biscoito sem leite Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, *Leite vegetal , Açúcar) | Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) *Leite vegetal , Açúcar Frutas Picadas (Goiaba 1 pc + Melão ½ pc) | *Biscoito sem leite Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, *Leite vegetal , Açúcar) | Pão com *Peito de Frango refogado (½ pc - Reserva) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Peito de Frango em cubos ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido | Isca de Peito de Frango acebolada Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Repolho verde ralado com Cebolinha | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Couve refogada Beterraba crua ralada | Peito de Frango refogado com Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca assada Cenoura crua com Cebolinha Mamão picado | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Feijão cozido Cenoura cozida Pepino picado Maçã |

Observação: Reservar 1 pc de Inhamé, 1pc de Abóbora refrigerados para a próxima semana.

Reservar 1pc de Batata doce refrigerada para o dia 27/02 (Integral).

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

*Leite VEGETAL com cálcio – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.

*Biscoito SEM LEITE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, NaturalLife.

*Azeite de Oliva – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.

*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 | | Proteína | | Lipídio | |
|--|-----------------|--------------|----------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | PE | 4-5 anos | 650,25 | 100,52 | 56% | 24,58 | 14% | 17,71 | 25% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 716,80 | 107,51 | 54% | 29,30 | 15% | 19,62 | 25% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 781,94 | 115,98 | 53% | 32,73 | 15% | 21,41 | 25% |
| | EM | 16-18 anos | 781,94 | 115,98 | 53% | 32,73 | 15% | 21,41 | 25% |

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 – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

| 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 Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR CARNAVAL | RECESSO ESCOLAR QUARTA-FEIRA DE CINZAS | *Biscoito sem leite *Leite vegetal (Açúcar) | Cuscuz (Farinha de milho flocada) *Leite vegetal, Açúcar |
| | A L M O Ç O | | | | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Macarrão ao molho com Peito de Frango em Pouch (Extrato de tomate) Inhame dourado ao forno |

Observação: **Reservar 1pc de Batata doce refrigerada para o dia 27/02 (Integral).**

*Leite VEGETAL com cálcio – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.

*Biscoito SEM LEITE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, NaturalLife.

*Azeite de Oliva – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.

*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 | | Proteína | | Lipídio | |
|--|-----------------|--------------|----------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | PE | 4-5 anos | 554,56 | 85,48 | 55% | 21,25 | 14% | 15,08 | 24% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 606,18 | 93,12 | 55% | 24,30 | 14% | 15,99 | 24% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 669,03 | 104,46 | 56% | 26,70 | 14% | 16,83 | 23% |
| | EM | 16-18 anos | 669,03 | 104,46 | 56% | 26,70 | 14% | 16,83 | 23% |

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 – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

| 3ª Semana | | Segunda-feira 27/02 | Terça-feira 28/02 | Quarta-feira 01/03 | Quinta-feira 02/03 | Sexta-feira 03/02 |
|----------------------------|---|--|--|---|---|---|
| L A N C H E | Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) *Leite vegetal, Açúcar | *Biscoito sem leite *Leite vegetal (Açúcar) + Melão em fatias | Curau de Milho (Milho verde in natura, *Leite vegetal, Açúcar) + Goiaba (1pc) Abacaxi picado (½ pc) | Pão com *Peito de Frango refogado (½ pc - Reserva) Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar) | Pão com Peito de Frango (½ pc) refogado com ervas (Cebolinha, Coentro e Salsa) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce cozida | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Pepino com casca em fatias | Isca de Peito de Frango refogada com Manjeriçã Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce com casca assada Couve refogada Banana nanica | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata Arroz cozido Feijão cozido Cenoura crua ralada com Salsa | Peito de Frango acebolado Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Purê de Abóbora Beterraba cozida Repolho verde em tiras e Cheiro-verde |

Observação: **Realizar o preparo do curau no dia anterior e armazenar sob refrigeração em recipiente tampado e identificado para servir em 01/03.**

Reservar 1 pc Inhame, 1pc de Cenoura para a próxima segunda-feira.

*Leite VEGETAL com cálcio – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.

*Biscoito SEM LEITE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, NaturalLife.

*Azeite de Oliva – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.

*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 | | Proteína | | Lipídio | |
|--|-----------------|--------------|----------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | PE | 4-5 anos | 625,14 | 98,47 | 57% | 25,12 | 14% | 15,10 | 22% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 684,01 | 103,89 | 55% | 29,91 | 16% | 16,72 | 22% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 741,49 | 110,80 | 54% | 33,42 | 16% | 18,23 | 22% |
| | EM | 16-18 anos | 741,49 | 110,80 | 54% | 33,42 | 16% | 18,23 | 22% |

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 – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

| 4ª Semana | | Segunda-feira 06/03 | Terça-feira 07/03 | Quarta-feira 08/03 | Quinta-feira 09/03 | Sexta-feira 10/03 |
|----------------------------|---|--|--|--|---|--|
| L A N C H E | Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | *Biscoito sem leite *Leite vegetal (Açúcar) | Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) *Leite vegetal , Açúcar | Milho cozido em espigas (Milho verde in natura) *Leite vegetal (Açúcar) + Goiaba inteira (2pc) | Pão com *Peito de Frango refogado (½ pc - Reserva) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Pão com Peito de Frango (½ pc) refogado Suco de Melão com Hortelã e Limão (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Peito de Frango em Pouch ao molho com Inhame (Extrato de tomate) Arroz cozido Cenoura crua ralada | Peito de Frango cozido com Batata, Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada | Carne moída cozida com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Pepino em fatias Banana nanica assada | Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Feijão cozido Salada cozida de Chuchu, Cenoura e Cebolinha Melancia picada | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Beterraba, Repolho verde e Cheiro-verde |

Observação: Reservar 1 pc de Cenoura e 1pc de Batata doce para a próxima semana.

*Leite VEGETAL com cálcio – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.

*Biscoito SEM LEITE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, NaturalLife.

*Azeite de Oliva – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.

*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 escola. Cardápio sujeito a alterações.

| 4ª 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 | 606,96 | 96,92 | 57% | 24,07 | 14% | 14,60 | 22% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 658,99 | 102,34 | 56% | 28,18 | 15% | 15,92 | 22% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 712,25 | 109,25 | 55% | 31,28 | 16% | 17,23 | 22% |
| | EM | 16-18 anos | 712,25 | 109,25 | 55% | 31,28 | 16% | 17,23 | 22% |

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 – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

| 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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | Cuscuz com *Azeite de oliva (1 pc) (Farinha de milho flocada) + *Leite vegetal , Açúcar | *Biscoito sem leite Vitamina de Goiaba (Fruta 1 pc, *Leite vegetal , Açúcar) | Curau de Milho (Milho verde in natura, *Leite vegetal , Açúcar) + Banana nanica | *Biscoito sem leite *Leite vegetal (Açúcar) + Frutas Picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) | Cuscuz com *Azeite de oliva (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | A L M O Ç O | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Peito de Frango cozido Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Batata doce corada Cenoura ralada | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Limão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Chuchu com Cheiro-verde | Peito de Frango cozido com Cenoura e Batata doce Arroz cozido Feijão cozido com Cebolinha Melão em fatias | Carne moída refogada com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata Salada de Cenoura crua, Pepino, Limão e Cheiro-verde |

Observação: **Realizar o preparo do curau no dia anterior e armazenar sob refrigeração em recipiente tampado e identificado para servir em 15/03.**

Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira.

*Leite VEGETAL com cálcio – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.

*Biscoito SEM LEITE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, NaturalLife.

*Azeite de Oliva – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.

*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 | | Proteína | | Lipídio | |
|--|-----------------|--------------|----------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | PE | 4-5 anos | 630,65 | 100,08 | 57% | 24,88 | 14% | 15,86 | 23% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 692,20 | 107,04 | 56% | 29,60 | 15% | 17,36 | 23% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 759,48 | 116,96 | 55% | 33,05 | 16% | 18,82 | 22% |
| | EM | 16-18 anos | 759,48 | 116,96 | 55% | 33,05 | 16% | 18,82 | 22% |

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 – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

| 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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | *Biscoito sem leite *Leite vegetal (Açúcar) | Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Milho cozido em espigas (Milho verde in natura) *Leite vegetal , Açúcar + Banana prata (1pc) | *Biscoito sem leite Vitamina de Banana prata (Fruta 1pc, *Leite vegetal , Açúcar) + Goiaba inteira (2pc) | Cuscuz com *Azeite de oliva (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi, Limão e Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Peito de Frango refogado Arroz cozido Purê de Abóbora Repolho verde ralado | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Batata com casca corada Couve refogada Melancia em fatias | Isca de Peito de Frango acebolada Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora Chuchu refogado com Cheiro-verde | Carne moída cozida com Inhame Arroz cozido Feijão cozido Cenoura cozida com Coentro Pepino picado | Peito de Frango cozido com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido com Salsa Abóbora refogada Beterraba cozida |

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

***Leite VEGETAL com cálcio –** Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.

***Biscoito SEM LEITE –** Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, NaturalLife.

***Azeite de Oliva –** Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.

***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.

| 6ª 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 | 599,52 | 96,36 | 58% | 23,80 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 661,07 | 103,32 | 56% | 28,51 | 16% | 15,96 | 22% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 728,35 | 113,25 | 56% | 31,97 | 16% | 17,42 | 22% | |
| EM | 16-18 anos | 728,35 | 113,25 | 56% | 31,97 | 16% | 17,42 | 22% | |

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 – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

| 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 Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | Cuscuz com *Azeite de oliva (1 pc) (Farinha de milho flocada) + *Leite vegetal , Açúcar | *Biscoito sem leite Vitamina de Banana prata (Fruta 1pc, *Leite vegetal , Açúcar) | Cuscuz com *Azeite de oliva (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | *Biscoito sem leite *Leite vegetal (Açúcar) + Frutas picadas (Banana 1pc + Mamão ½ pc) | Curau de Milho (Milho verde in natura, *Leite vegetal , Açúcar) + Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc) |
| | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Peito de Frango refogado Arroz cozido Batata doce com casca corada Repolho verde ralado | Peito de Frango acebolado Arroz cozido Feijão cozido Purê de Inhame Salada de Cenoura crua, Pepino e Salsa | Carne moída refogada Macarrão ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Feijão cozido Couve refogada Batata doce assada Melão em fatias | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Cheiro-verde Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde picado com Limão | Isca de Peito de Frango refogada com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Salada cozida de Batata, Cenoura e Cheiro-verde |

Observação: Realizar o preparo do curau no dia anterior e armazenar sob refrigeração em recipiente tampado e identificado para servir em 31/03.

Reservar 1 pc de Abóbora e 1pc de Chuchu para a próxima segunda-feira.

***Leite VEGETAL com cálcio – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.**

***Biscoito SEM LEITE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, NaturalLife.**

***Azeite de Oliva – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.**

***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.

| 7ª 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 | 631,58 | 100,68 | 57% | 24,77 | 14% | 15,79 | 22% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 693,13 | 107,65 | 56% | 29,49 | 15% | 17,29 | 22% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 760,41 | 117,57 | 56% | 32,94 | 16% | 18,75 | 22% |
| | EM | 16-18 anos | 760,41 | 117,57 | 56% | 32,94 | 16% | 18,75 | 22% |

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 – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)

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

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, 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 proposto.
- Pc: Per capita
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz. E para frango/ carne *in natura* do recheio do pão, 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.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913