

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

02 Refeições - Escola Parque

1ª Semana		Segunda-feira 13/02	Terça-feira 14/02	Quarta-feira 15/02	Quinta-feira 16/02	Sexta-feira 17/02
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	<b>*Biscoito sem lactose</b> <b>*Leite sem lactose</b> (Açúcar)	<b>*Biscoito sem lactose</b> Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, <b>*Leite sem lactose</b> , Açúcar)	Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b> (1pc) (Farinha de milho flocada) <b>*Leite sem lactose</b> , Açúcar + Frutas Picadas (Goiaba 1 pc + Melão ½ pc)	<b>*Biscoito sem lactose</b> Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, <b>*Leite sem lactose</b> , Açúcar)	Pão com <b>*Peito de Frango refogado</b> (½ pc - Reserva) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 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 Inhame, 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 SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.**

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

**\*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	637,20	97,69	55%	24,12	14%	17,76	25%
	EF 01	6- 10 anos	703,74	104,68	54%	28,85	15%	19,67	25%
	EF 02	11-15 anos	768,89	113,14	53%	32,28	15%	21,46	25%
	EM	16-18 anos	768,89	113,14	53%	32,28	15%	21,46	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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

02 Refeições - Escola Parque

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

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

\*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.

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

\*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	553,68	84,74	55%	21,70	14%	15,20	25%
	EF 01	6- 10 anos	605,29	92,38	55%	24,75	15%	16,11	24%
	EF 02	11-15 anos	668,14	103,72	56%	27,15	15%	16,94	23%
	EM	16-18 anos	668,14	103,72	56%	27,15	15%	16,94	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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

02 Refeições - Escola Parque

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 <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b> (1pc) (Farinha de milho flocada) <b>*Leite sem lactose, Açúcar</b>	<b>*Biscoito sem lactose</b> <b>*Leite sem lactose</b> (Açúcar) + Melão em fatias	Pão com <b>*Peito de Frango</b> <b>refogado (½ pc - Reserva)</b> Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar)	Curau de Milho (Milho verde in natura, <b>*Leite</b> <b>sem lactose, Açúcar</b> ) + Goiaba (1pc) Abacaxi picado (½ pc)	Pão com Peito de Frango (½ pc) refogado com ervas (Cebolinha, Coentro e Salsa) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	A L M O Ç O	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 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

**Observação: Realizar o preparo do curau no dia anterior e armazenar sob refrigeração em recipiente tampado e identificado para servir em 02/03.**

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

**\*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.**

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

**\*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	623,72	97,28	56%	25,83
EF 01	6- 10 anos	682,60	102,71	54%	30,63	16%	16,90	22%	
EF 02	11-15 anos	740,07	109,61	53%	34,13	17%	18,41	22%	
EM	16-18 anos	740,07	109,61	53%	34,13	17%	18,41	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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

02 Refeições - Escola Parque

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 <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	<b>*Biscoito sem lactose</b> <b>*Leite sem lactose</b> (Açúcar)	Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b> (1pc) (Farinha de milho flocada) <b>*Leite sem lactose</b> , Açúcar	Pão com <b>*Peito de Frango refogado</b> (½ pc - Reserva) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Milho cozido em espigas (Milho verde in natura) <b>*Leite sem lactose</b> (Açúcar) + Goiaba inteira (2pc)	Pão com Peito de Frango (½ pc) refogado Suco de Melão com Hortelã e Limão (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 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 SEM LACTOSE** – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.

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

**\*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	605,54	95,74	57%	24,78	15%	14,78	22%
	EF 01	6- 10 anos	657,57	101,16	55%	28,89	16%	16,10	22%
	EF 02	11-15 anos	710,83	108,06	55%	32,00	16%	17,41	22%
	EM	16-18 anos	710,83	108,06	55%	32,00	16%	17,41	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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

02 Refeições - Escola Parque

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 <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b> (1 pc) (Farinha de milho flocada) + <b>*Leite sem lactose</b> , Açúcar	<b>*Biscoito sem lactose</b> Vitamina de Goiaba (Fruta 1 pc, <b>*Leite sem lactose</b> , Açúcar)	Curau de Milho (Milho verde in natura, <b>*Leite sem lactose</b> , Açúcar) + Banana nanica	<b>*Biscoito sem lactose</b> <b>*Leite sem lactose</b> (Açúcar) + Frutas Picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b> (1 pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	A L M O Ç O	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 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 refogado com Cheiro-verde	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Arroz cozido Feijão cozido com Cebolinha Cenoura crua ralada 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 SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italc.

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

\*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	635,92	98,89	56%	25,33
EF 01	6- 10 anos	700,64	105,85	54%	29,98	15%	18,44	24%	
EF 02	11-15 anos	770,77	115,78	54%	33,53	16%	20,10	23%	
EM	16-18 anos	770,77	115,78	54%	33,53	16%	20,10	23%	

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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

02 Refeições - Escola Parque

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 <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	<b>*Biscoito sem lactose</b> <b>*Leite sem lactose</b> (Açúcar)	Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b> (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Milho cozido em espigas (Milho verde in natura) <b>*Leite sem lactose</b> , Açúcar + Banana prata (1pc)	<b>*Biscoito sem lactose</b> Vitamina de Banana prata (Fruta 1pc, <b>*Leite sem lactose</b> , Açúcar) + Goiaba inteira (2pc)	Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b> (1 pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi, Limão e Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)
	A L M O Ç O	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 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

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

\*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.

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

\*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	604,78	95,17	57%	24,24
EF 01	6- 10 anos	669,51	102,14	55%	28,90	16%	17,05	23%	
EF 02	11-15 anos	739,63	112,06	55%	32,44	16%	18,71	23%	
EM	16-18 anos	739,63	112,06	55%	32,44	16%	18,71	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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

02 Refeições - Escola Parque

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 <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b> (1 pc) (Farinha de milho flocada) + <b>*Leite sem lactose</b> , Açúcar	<b>*Biscoito sem lactose</b> Vitamina de Banana prata (Fruta 1pc, <b>*Leite sem lactose</b> , Açúcar)	Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b> (1 pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	<b>*Biscoito sem lactose</b> <b>*Leite sem lactose</b> (Açúcar) + Frutas picadas (Banana 1pc + Mamão ½ pc)	Curau de Milho (Milho verde in natura, <b>*Leite sem lactose</b> , Açúcar) + Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Peito de Frango refogado Arroz cozido Batata doce com casca corada Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame Arroz cozido Feijão cozido Salada de Cenoura crua, Pepino e Salsa	Carne moída refogada Macarrão ao molho com Manjerição (Extrato) 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 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 SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.

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

\*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	636,84	99,50	56%	25,21
EF 01	6- 10 anos	701,57	106,46	55%	29,87	15%	18,37	24%	
EF 02	11-15 anos	771,69	116,38	54%	33,41	16%	20,03	23%	
EM	16-18 anos	771,69	116,38	54%	33,41	16%	20,03	23%	

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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

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

02 Refeições - Escola Parque

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