

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

Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga/ Pré-Escolar e Ensino Fundamental

1ª Semana	Segunda-feira 13/02	Terça-feira 14/02	Quarta-feira 15/02	Quinta-feira 16/02	Sexta-feira 17/02
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	*Biscoito sem lactose *Leite sem lactose (Açúcar)	*Biscoito sem lactose Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, *Leite sem lactose , Açúcar)	Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) *Leite sem lactose , Açúcar Frutas Picadas (Goiaba 1 pc + Abacaxi ½ pc)	*Biscoito sem lactose Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, *Leite sem lactose , Açúcar)	Pão com *Peito de Frango refogado (½ pc - Reserva) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	*Biscoito sem lactose	Maçã	Banana nanica	Melão picado	Goiaba inteira (2pc)
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	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
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Galinhada (Arroz, Peito de Frango)	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo 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 com *Peito de Frango refogado (½ pc - Reserva) Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Repolho verde ralado

Observação: Reservar 1 pc de Inhamé, 1pc de Abóbora (Integral) e 1 pc de Cenoura (Regular) refrigerados e/ou congelados 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.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga/ Pré-Escolar e Ensino Fundamental

2ª Semana	Segunda-feira 20/02	Terça-feira 21/02	Quarta-feira 22/02	Quinta-feira 23/02	Sexta-feira 24/02
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	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
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h				*Biscoito sem lactose	*Biscoito sem lactose
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)				Macarrão ao molho com Peito de Frango em Pouch (Extrato de tomate) Inhame dourado ao forno	Isca de Peito de Frango refogada Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora e Cebolinha
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR CARNAVAL	RECESSO ESCOLAR QUARTA FEIRA DE CINZAS	Arroz doce (Arroz ½ pc, *Leite sem lactose, Açúcar)	Peito de Frango em Pouch cozido com Cenoura Macarrão ao molho (Extrato de tomate)

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.

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

Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga/ Pré-Escolar e Ensino Fundamental

3ª Semana	Segunda-feira 27/02	Terça-feira 28/02	Quarta-feira 01/03	Quinta-feira 02/03	Sexta-feira 03/03
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) *Leite sem lactose, Açúcar	*Biscoito sem lactose *Leite sem lactose (Açúcar) + Melão em fatias	Pão com *Peito de Frango refogado (½ pc - Reserva) Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar)	Curau de Milho (Milho verde in natura, *Leite sem lactose, Açúcar) + 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)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	*Biscoito sem lactose	Melancia picada	Goiaba (2pc)	Banana nanica	Mamão em fatias
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	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 Manjeriçao Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce com casca assada Couve refogada Banana nanica (½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata Arroz cozido Feijão cozido Cenoura crua ralada com Salsa	Peito de Frango acebolado Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Beterraba cozida Repolho verde em tiras e Cheiro-verde
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Macarrão ao molho com Peito de Frango em Pouch (Extrato de tomate)	Isca de Peito de Frango acebolada Arroz cozido Purê de Batata Couve refogada Frutas Picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Abóbora refogada Beterraba cozida Melão picado	Pão com *Peito de Frango refogado (½ pc - Reserva) Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, *Leite sem lactose, Açúcar)	Peito de Frango em cubos cozido com Cenoura e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Pepino em fatias

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 Inhamo, 1pc de Cenoura (Integral) e 1 pc de Batata doce e 1 pc de Repolho verde (Regular) 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.

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

Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga/ Pré-Escolar e Ensino Fundamental

4ª Semana	Segunda-feira 06/03	Terça-feira 07/03	Quarta-feira 08/03	Quinta-feira 09/03	Sexta-feira 10/03
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	*Biscoito sem lactose *Leite sem lactose (Açúcar)	Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) *Leite sem lactose , Açúcar	Pão com *Peito de Frango refogado (½ pc - Reserva) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Milho cozido em espigas (Milho verde in natura) *Leite sem lactose (Açúcar) + Goiaba inteira (2pc)	Pão com Peito de Frango (½ pc) refogado Suco de Abacaxi com Hortelã e Limão (Fruta ½ pc, Açúcar)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	*Biscoito sem lactose	Banana nanica	Maçã	Melancia picada	Melão em fatias
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Peito de Frango em Pouch ao molho com Inhamé (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	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhamé Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Beterraba, Repolho verde e Cheiro-verde
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce com casca corada Repolho verde em tiras	Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Goiaba (Fruta 1pc, Açúcar) Abacaxi em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Couve refogada Mamão picado (½ pc)	Pão com Peito de Frango (½ pc) cozido com Pimentão Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, *Leite sem lactose , 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 Cenoura e 1pc de Batata doce (Integral) e 1 pc de Abóbora e 1pc de Repolho verde (Regular) para a próxima semana.

***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 escola. 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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga/ Pré-Escolar e Ensino Fundamental

5ª Semana	Segunda-feira 13/03	Terça-feira 14/03	Quarta-feira 15/03	Quinta-feira 16/03	Sexta-feira 17/03
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz com *Azeite de oliva (1 pc) (Farinha de milho flocada) + *Leite sem lactose, Açúcar	*Biscoito sem lactose Vitamina de Goiaba (Fruta 1 pc, *Leite sem lactose, Açúcar)	Curau de Milho (Milho verde in natura, *Leite sem lactose, Açúcar) + Banana nanica	*Biscoito sem lactose *Leite sem lactose (Açúcar) + Frutas Picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	*Biscoito sem lactose	Frutas picadas (Maçã ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Goiaba (2pc)	Melão em fatias	Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Mamão ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	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	Peito de Frango cozido com Cenoura e Batata doce Arroz cozido Feijão cozido com Cebolinha	Carne moída refogada com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata Salada de Cenoura crua, Pepino, Limão e Cheiro-verde	Isca de Peito de Frango refogada com Cebola e Manjeriçao Arroz cozido Feijão cozido Inhame corado Beterraba cozida com Salsa
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Bobó de Carne moída com Abóbora Arroz cozido Salada de Repolho verde ralado com Limão	Peito de Frango cozido com Batata Macarrão ao alho e óleo 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 *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) *Leite sem lactose, Açúcar Goiaba inteira (2pc)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Salada de Cenoura, Repolho verde, Pimentão e Limão) Banana nanica

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 (Integral), 1pc de Batata doce (Regular) 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.

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

Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga/ Pré-Escolar e Ensino Fundamental

6ª Semana	Segunda-feira 20/03	Terça-feira 21/03	Quarta-feira 22/03	Quinta-feira 23/03	Sexta-feira 24/03
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	*Biscoito sem lactose *Leite sem lactose (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 sem lactose , Açúcar + Banana prata (1pc)	*Biscoito sem lactose Vitamina de Banana prata (Fruta 1pc, *Leite sem lactose , Açúcar) + Goiaba inteira (2pc)	Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi, Limão e Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	*Biscoito sem lactose	Melancia em fatias	Melão picado	Maçã	Mamão em fatias
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	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	Isca de Peito de Frango acebolada Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora e Cheiro-verde Chuchu cozido a vapor	Carne moída cozida com Inhamé 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
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Macarrão ao molho com Carne moída (Extrato de tomate) Batata doce com casca assada	Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Beterraba cozida Salada de Repolho verde e Maçã picada (½ pc) com Limão Melão em fatias	Peito de Frango refogado Arroz cozido Batata doce cozida a vapor Pepino com casca em fatias Mamão picado (½ pc)

Observação: Reservar 1 pc de Batata doce, 1 pc de Repolho verde (Integral) e 1pc de Abóbora, 1 pc de Cebola e 1pc de Limão (Regular) 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.

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

Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga/ Pré-Escolar e Ensino Fundamental

7ª Semana	Segunda-feira 27/03	Terça-feira 28/03	Quarta-feira 29/03	Quinta-feira 30/03	Sexta-feira 31/03
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz com *Azeite de oliva (1 pc) (Farinha de milho flocada) + *Leite sem lactose , Açúcar	*Biscoito sem lactose Vitamina de Banana prata (Fruta 1pc, *Leite sem lactose , Açúcar)	Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Biscoito sem lactose *Leite sem lactose (Açúcar) + Frutas picadas (Banana 1pc + Mamão ½ pc)	Curau de Milho (Milho verde in natura, *Leite sem lactose , Açúcar) + Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	*Biscoito sem lactose	Melão picado	Melancia em fatias	Maçã	Melão em fatias
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	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	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
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída refogada com Cebola e Limão Arroz cozido Abóbora cozida	Sopa de Peito de Frango com Macarrão, Batata, Cenoura, Couve e Cheiro-verde	Peito de Frango cozido e refogado com Limão e Ervas (Salsa e Manjericão) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Pepino em cubos	Cuscuz com *Azeite de oliva (1pc) (Farinha de milho flocada) 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)

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 (Integral) e 1 pc de Batata doce (Regular) 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.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga/ Pré-Escolar e Ensino Fundamental

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – CANDANGA

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	%
1ª Semana	PE	4- 5 anos	948,99	155,13	59%	36,03	14%	22,59	21%
	EF 01	6- 10 anos	1054,71	166,68	57%	43,31	15%	25,55	22%
	EF 2, EM	11-18 anos	1159,35	179,08	56%	49,39	15%	28,68	22%
2ª Semana	PE	4- 5 anos	864,53	135,64	56%	30,63	13%	25,03	26%
	EF 01	6- 10 anos	952,70	149,89	57%	34,64	13%	26,88	25%
	EF 2, EM	11-18 anos	1053,90	168,24	57%	38,04	13%	28,65	24%
3ª Semana	PE	4- 5 anos	917,59	148,43	58%	37,47	15%	21,12	21%
	EF 01	6- 10 anos	1011,53	158,41	56%	44,45	16%	23,59	21%
	EF 2, EM	11-18 anos	1104,40	169,24	55%	50,24	16%	26,23	21%
4ª Semana	PE	4- 5 anos	930,39	155,92	60%	36,13	14%	20,38	20%
	EF 01	6- 10 anos	1017,30	165,85	59%	42,47	15%	22,55	20%
	EF 2, EM	11-18 anos	1112,45	178,11	58%	48,02	16%	25,02	20%
5ª Semana	PE	4- 5 anos	955,85	156,53	59%	37,89	14%	21,95	21%
	EF 01	6- 10 anos	1058,05	168,75	57%	45,10	15%	24,38	21%
	EF 2, EM	11-18 anos	1027,14	163,96	57%	47,24	17%	21,68	19%

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

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	874,52	145,04	60%	34,69	14%	18,76	19%
	EF 01	6- 10 anos	976,73	157,27	58%	41,90	15%	21,19	20%
	EF 2, EM	11-18 anos	1091,66	173,31	57%	48,06	16%	23,89	20%
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	893,45	147,67	60%	35,99	15%	19,87	20%
	EF 01	6- 10 anos	994,55	159,93	58%	43,20	16%	22,25	20%
	EF 2, EM	11-18 anos	1108,39	176,00	57%	49,37	16%	24,90	20%

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

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 – 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.

Educação Integral: 04 Refeições – Escola Candanga/ Pré-Escolar e Ensino Fundamental

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