

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré escolar e Ensino Especial

1ª Semana	Segunda-feira 31/07	Terça-feira 01/08	Quarta-feira 02/08	Quinta-feira 03/08	Sexta-feira 04/08
<b>L</b> <b>A</b> <b>N</b> <b>C</b> <b>H</b> <b>E</b> Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido	Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Peito de Frango-desfiado e refogado ao molho branco (Amido, *Leite vegetal ½ pc) Arroz cozido com Cenoura ralada e Açafrão Tomate picado	<b>*Biscoito sem leite</b> Vitamina de Morango (*Leite vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc)	Paleta suína refogada com Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca corada com Colorau Acelga refogada

**Observação:**

Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc de Beterraba 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.

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	259,05	42,67	59%	10,44
EF 01	6- 10 anos	287,11	47,10	59%	11,98	15%	5,74	18%	
EF 02	11-15 anos	318,67	52,39	59%	13,50	15%	6,15	17%	
EM	16-18 anos	318,67	52,39	59%	13,50	15%	6,15	17%	
EJA 01	19-30 anos	318,67	52,39	59%	13,50	15%	6,15	17%	
EJA 02	31-60 anos	318,67	52,39	59%	13,50	15%	6,15	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré escolar e Ensino Especial

2ª Semana	Segunda-feira 07/08	Terça-feira 08/08	Quarta-feira 09/08	Quinta-feira 10/08	Sexta-feira 11/08	
<b>L</b> <b>A</b> <b>N</b> <b>C</b> <b>H</b> <b>E</b>	Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Peito de Frango desfiado-ao molho branco (Amido, *Leite vegetal ½ pc) Arroz cozido Abóbora refogada Beterraba crua ralada	Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Galinhada (Arroz, Peito de Frango, Colorau) Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Cenoura crua ralada	Canjica com Leite caramelizado (*Leite vegetal, Açúcar) + Tangerina	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate, Ervas - Cebolinha, Coentro, Salsa) Arroz cozido com Açafrão Batata doce com casca assada Alface picada

**Observação:**

Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc de Repolho roxo 1 pc de Repolho roxo 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.

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	275,16	48,66	64%	11,29
EF 01	6- 10 anos	307,13	54,25	64%	13,10	15%	4,47	13%	
EF 02	11-15 anos	341,60	60,60	64%	14,74	16%	4,70	12%	
EM	16-18 anos	341,60	60,60	64%	14,74	16%	4,70	12%	
EJA 01	19-30 anos	341,60	60,60	64%	14,74	16%	4,70	12%	
EJA 02	31-60 anos	341,60	60,60	64%	14,74	16%	4,70	12%	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré escolar e Ensino Especial

3ª Semana		Segunda-feira 14/08	Terça-feira 15/08	Quarta-feira 16/08	Quinta-feira 17/08	Sexta-feira 18/08
<b>L A N C H E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Carne moída refogada (Acém moído, Colorau)	Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Isclas de Peito de Frango refogadas com Açafrão Macarrão ao molho branco (Amido e *Leite vegetal ½ pc)	<b>*Biscoito sem leite</b> Vitamina de Banana nanica (*Leite vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar)	Peito de Frango ao molho com Manjericão (Extrato de tomate)
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Arroz cozido	+	Salada de Tomate em cubos, Cebola e Pimentão	+	Arroz cozido
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Abóbora refogada Repolho roxo picado	Frutas picadas (Melão ½ pc + Banana nanica ½ pc)		Mamão em fatias	Feijão cozido
						Purê de Batata doce Cenoura crua ralada

**Observação:**

Reservar 1pc de Beterraba, 1pc de Abóbora 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.

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	255,33	41,66	59%	11,05
EF 01	6- 10 anos	283,45	46,08	59%	12,74	16%	5,55	18%	
EF 02	11-15 anos	315,07	51,33	59%	14,40	16%	5,92	17%	
EM	16-18 anos	315,07	51,33	59%	14,40	16%	5,92	17%	
EJA 01	19-30 anos	315,07	51,33	59%	14,40	16%	5,92	17%	
EJA 02	31-60 anos	315,07	51,33	59%	14,40	16%	5,92	17%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

**Responsável Técnico**

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré escolar e Ensino Especial

4ª Semana	Segunda-feira 21/08	Terça-feira 22/08	Quarta-feira 23/08	Quinta-feira 24/08	Sexta-feira 25/08	
<b>L</b> <b>A</b> <b>N</b> <b>C</b> <b>H</b> <b>E</b>	Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Abóbora cozida Beterraba crua ralada	Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Maçã ½ pc)	Galinhada (Arroz, Peito de Frango, Cenoura e Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Alface com Tomate	<b>*Biscoito sem leite</b> Vitamina de Morango <b>(*Leite vegetal, Fruta 1 pc,</b> Açúcar) + Banana prata	Peito de Frango ao molho branco com Brócolis (Amido e <b>*Leite vegetal ½ pc</b> ) Arroz cozido Abóbora refogada com Pimentão

Observação:

**Reservar 1 pc de Couve – congelada, 1 pc de Batata inglesa para a próxima semana.**

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

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	%
				<b>PE</b>	4-5 anos	249,80	40,87	59%	10,95
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	277,21	45,15	59%	12,62	16%	5,42	18%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	311,30	50,91	59%	14,43	17%	5,78	17%	
<b>EM</b>	16-18 anos	311,30	50,91	59%	14,43	17%	5,78	17%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	311,30	50,91	59%	14,43	17%	5,78	17%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	311,30	50,91	59%	14,43	17%	5,78	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré escolar e Ensino Especial

5ª Semana	Segunda-feira 28/08	Terça-feira 29/08	Quarta-feira 30/08	Quinta-feira 31/08	Sexta-feira 01/09
<b>L</b> <b>A</b> <b>N</b> <b>C</b> <b>H</b> <b>E</b> Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Carne moída ao molho com Batata inglesa (Acém moído, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo com Couve	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana prata ½ pc + Morango)	Paleta Suína refogada com Colorau e Cebola Arroz cozido Cenoura gratinada (*Leite vegetal ½ pc, Amido) Salada de Acelga picada com Repolho roxo	<b>*Biscoito sem leite</b> Vitamina de Banana prata (*Leite vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Peito de Frango refogado Arroz cozido com Açafrão Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado com Manjeriçã

Observação: **Reservar a Couve para uso em 01/09.**

Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Pepino, Cebola para a próxima semana.

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

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	246,89	42,29	62%	8,88
EF 01	6- 10 anos	271,04	46,41	62%	9,95	13%	5,45	18%	
EF 02	11-15 anos	300,46	51,67	62%	11,14	13%	5,79	17%	
EM	16-18 anos	300,46	51,67	62%	11,14	13%	5,79	17%	
EJA 01	19-30 anos	300,46	51,67	62%	11,14	13%	5,79	17%	
EJA 02	31-60 anos	300,46	51,67	62%	11,14	13%	5,79	17%	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré escolar e Ensino Especial

6ª Semana	Segunda-feira 04/09	Terça-feira 05/09	Quarta-feira 06/09	Quinta-feira 07/09	Sexta-feira 08/09
<b>L</b> <b>A</b> <b>N</b> <b>C</b> <b>H</b> <b>E</b> Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce cozida Pepino com casca em fatias	Canjica com Leite Caramelizado (*Leite vegetal, Açúcar) + Melão	Galinhada (Arroz, Peito de Frango em Pouch desfiado, Colorau) Beterraba cozida Tomate cortado em meia lua com Cebola	<b>FERIADO</b> <b>DIA DA INDENÇÃO DO</b> <b>BRASIL</b>	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>

**Observação:**

Reservar 1pc de Abóbora 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.

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	%
				<b>PE</b>	4-5 anos	227,81	38,91	61%	9,44
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	252,81	43,00	61%	10,96	16%	4,40	16%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	283,76	48,56	62%	12,51	16%	4,65	15%	
<b>EM</b>	16-18 anos	283,76	48,56	62%	12,51	16%	4,65	15%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	283,76	48,56	62%	12,51	16%	4,65	15%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	283,76	48,56	62%	12,51	16%	4,65	15%	

**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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré escolar e Ensino Especial

7ª Semana	Segunda-feira 11/09	Terça-feira 12/09	Quarta-feira 13/09	Quinta-feira 14/09	Sexta-feira 15/09	
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Carne moída refogada (Acém moído, Colorau) Arroz cozido Abóbora gratinada (*Leite vegetal ½ pc, Amido)	Cuscuz com Peito de Frango <sup>R</sup> desfiado e refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana prata	Paleta suína cozida e refogada com Extrato de tomate, Pimentão e Cebola Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Salada de Alface com Tomate picados	<b>*Biscoito sem leite</b> Vitamina de Banana nanica (*Leite vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas com Hortelã (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Galinhada com Brócolis e Cenoura (Arroz, Peito de Frango <sup>R</sup> e Açafrão) Arroz cozido Batata doce com casca cozida

Observação: **Reservar a Couve e o Brócolis para uso em 15/09.**

Reservar 1pc de Abóbora e 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.

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	252,96	43,36	62%	9,93
EF 01	6- 10 anos	282,64	47,91	61%	11,66	15%	5,13	16%	
EF 02	11-15 anos	322,61	54,67	61%	13,22	15%	5,87	16%	
EM	16-18 anos	322,61	54,67	61%	13,22	15%	5,87	16%	
EJA 01	19-30 anos	322,61	54,67	61%	13,22	15%	5,87	16%	
EJA 02	31-60 anos	322,61	54,67	61%	13,22	15%	5,87	16%	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 31/07/2023 a 15/09/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10/2023.

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré escolar e 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/ovo *in natura* como acompanhamento para o cuscuz utilizar ½ pc de sal e 1 pc de óleo (1ml).
- **Amido:** Amido de milho.
- **Leite:** Per capita para molhos reduzido de meio (½) para um terço (⅓).
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **Atentar-se às entregas dos Ovos. Eles chegarão uma semana antes do consumo. Por esse motivo, o ovo deverá ser armazenado sob refrigeração até o efetivo consumo.**
- **R: Reserva de Carne ou Ovo de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- **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 e Hortaliças estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior. Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo, será necessário higienizar, identificar e congelar ou resfriar 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 compõem o arquivo Caderno de Receitas atualizado e encaminhado a cada Distribuição.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913