

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

1ª Semana	Segunda-feira 22/05	Terça-feira 23/05	Quarta-feira 24/05	Quinta-feira 25/05	Sexta-feira 26/05	
L A N C H E	<p>Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.</p>	<p>Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Salada de Cenoura com Repolho verde</p>	<p>Polenta regada ao molho de Peito de Frango desfiado (Extrato de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)</p>	<p>Paleta suína em cubos cozida e refogada Arroz cozido Purê de Abóbora Couve refogada Tangerina</p>	<p>Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose Fruta 1 pc, Açúcar) + Melão em fatias</p>	<p>Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce e Manjeriço Macarrão ao molho branco (Leite sem lactose ½ pc, Amido) Cenoura crua ralada</p>

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

Leite sem lactose–Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.

*Para os biscoitos: Biscoitos SEM leite. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, NaturalLife.

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	%
				EF 01	6- 10 anos	285,95	46,01	58%	12,35
EF 02	11-15 anos	322,46	51,27	57%	14,39	16%	6,67	19%	
EM	16-18 anos	322,46	51,27	57%	14,39	16%	6,67	19%	
EJA 01	19-30 anos	322,46	51,27	57%	14,39	16%	6,67	19%	
EJA 02	31-60 anos	322,46	51,27	57%	14,39	16%	6,67	19%	

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

2ª Semana		Segunda-feira 29/05	Terça-feira 30/05	Quarta-feira 31/05	Quinta-feira 01/06	Sexta-feira 02/06
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Carne moída refogada (Acém moído)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)	Canjica (Leite sem lactose Açúcar)	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate, Pimentão)
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Macarrão ao molho branco (Leite sem lactose ½ pc,	(Leite sem lactose Fruta ½ pc, Açúcar)	Salada de Abóbora cozida com Beterraba	+ Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Mamão ½ pc)	Arroz cozido
	Noturno: 19h e 19:30.	Amido) Beterraba cozida	+ Tangerina			Batata doce com casca assada
		Repolho verde ralado				Acelga em tiras

Observação:

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

Reservar Temperos naturais - Cebolinha, Coentro e Salsa (Regular) para próxima semana.

Leite sem lactose–Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.

*Para os biscoitos: Biscoitos SEM leite. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, NaturalLife.

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	%
				EF 01	6- 10 anos	289,44	47,04	59%	11,43
EF 02	11-15 anos	320,72	51,90	58%	12,98	15%	7,27	20%	
EM	16-18 anos	320,72	51,90	58%	12,98	15%	7,27	20%	
EJA 01	19-30 anos	320,72	51,90	58%	12,98	15%	7,27	20%	
EJA 02	31-60 anos	320,72	51,90	58%	12,98	15%	7,27	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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

3ª Semana		Segunda-feira 05/06	Terça-feira 06/06	Quarta-feira 07/06	Quinta-feira 08/06	Sexta-feira 09/06
L A N C H E	Horários	Iscas de Peito de Frango refogadas Macarrão ao molho branco (Amido e *Leite vegetal ½ pc) Cenoura cozida Repolho verde em tiras	Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão em fatias	Carne moída ao molho com Manjeriço (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Abobora refogada Beterraba cozida	RECESSO ESCOLAR (Corpus Christi)	DIA LETIVO MÓVEL (Corpus Christi)
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação:

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

Leite sem lactose–Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.

*Para os biscoitos: Biscoitos SEM leite. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, NaturalLife.

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	%
				EF 01	6- 10 anos	248,42	39,89	58%	12,71
EF 02	11-15 anos	284,01	46,17	59%	14,61	19%	4,80	15%	
EM	16-18 anos	284,01	46,17	59%	14,61	19%	4,80	15%	
EJA 01	19-30 anos	284,01	46,17	59%	14,61	19%	4,80	15%	
EJA 02	31-60 anos	284,01	46,17	59%	14,61	19%	4,80	15%	

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

4ª Semana	Segunda-feira 12/06	Terça-feira 13/06	Quarta-feira 14/06	Quinta-feira 15/06	Sexta-feira 16/06
L A N C H E Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Sopa de Macarrão com Peito de Frango e Legumes (Peito de Frango em Pouch, Extrato de tomate, Batata doce, Cenoura)	Canjica com Leite caramelizado (Leite sem lactose Açúcar) + Tangerina	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Salada de Repolho verde com Tomate	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose Fruta 1 pc, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Filé de Tilápia ao molho branco (Amido e *Leite vegetal ½ pc) Arroz cozido Salada de Alface com Cenoura e Hortelã

Observação:

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

Leite sem lactose–Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.

*Para os biscoitos: Biscoitos SEM leite. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, NaturalLife.

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	%
				EF 01	6- 10 anos	284,22	46,21	59%	10,41
EF 02	11-15 anos	314,36	51,00	58%	11,72	13%	7,27	21%	
EM	16-18 anos	314,36	51,00	58%	11,72	13%	7,27	21%	
EJA 01	19-30 anos	314,36	51,00	58%	11,72	13%	7,27	21%	
EJA 02	31-60 anos	314,36	51,00	58%	11,72	13%	7,27	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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

5ª Semana	Segunda-feira 19/06	Terça-feira 20/06	Quarta-feira 21/06	Quinta-feira 22/06	Sexta-feira 23/06	
L A N C H E	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém moído) Arroz cozido Batata doce com casca cozida a vapor	Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Paleta Suína ^R cozida e refogada com Extrato de tomate e Manjeriço Arroz cozido Batata doce corada Cenoura crua ralada Tangerina	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite sem lactose Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica, ½ pc	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho branco (Leite sem lactose ½ pc, Amido) Salada de Abóbora em cubos cozida com Repolho roxo

Observação:

Reservar 1pc de Beterraba, 1pc de Acelga para a próxima segunda-feira.

Leite sem lactose–Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.

*Para os biscoitos: Biscoitos SEM leite. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, NaturalLife.

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	%
				EF 01	6- 10 anos	289,00	47,17	59%	11,55
EF 02	11-15 anos	323,33	52,49	58%	13,20	15%	6,96	19%	
EM	16-18 anos	323,33	52,49	58%	13,20	15%	6,96	19%	
EJA 01	19-30 anos	323,33	52,49	58%	13,20	15%	6,96	19%	
EJA 02	31-60 anos	323,33	52,49	58%	13,20	15%	6,96	19%	

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

6ª Semana	Segunda-feira 26/06	Terça-feira 27/06	Quarta-feira 28/06	Quinta-feira 29/06	Sexta-feira 30/06
L A N C H E Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Carne moída refogada (Acém moído) Macarrão ao molho branco (Leite sem lactose 1/3 pc, Amido) Salada de Beterraba com Acelga ralados	Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta 1/2 pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã 1/2 pc + Melão 1/2 pc)	Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Couve) Cenoura crua ralada	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose Fruta 1 pc, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi 1/2 pc + Mamão 1/2)	Paleta suína cozida e refogada com Extrato de tomate e Cebola Arroz cozido Salada de Abóbora cozida com Repolho verde em tiras

Observação:

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

Leite sem lactose–Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.

*Para os biscoitos: Biscoitos SEM leite. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, NaturalLife.

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	%
				EF 01	6- 10 anos	276,38	43,43	57%	11,27
EF 02	11-15 anos	310,71	48,69	56%	12,92	15%	7,11	21%	
EM	16-18 anos	310,71	48,69	56%	12,92	15%	7,11	21%	
EJA 01	19-30 anos	310,71	48,69	56%	12,92	15%	7,11	21%	
EJA 02	31-60 anos	310,71	48,69	56%	12,92	15%	7,11	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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

7ª Semana	Segunda-feira 03/07	Terça-feira 04/07	Quarta-feira 05/07	Quinta-feira 06/07	Sexta-feira 07/07
Período de 03/07 a 11/07/2023					
L A N C H E	<p>Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.</p>	<p>Com o intuito de adequar os estoques das Unidades Escolares, a fim de evitar o acúmulo de gêneros alimentícios, assim como possíveis perdas em virtude do término do 1º semestre letivo; início do recesso escolar; ocorrência das provas de final de bimestre, bem como diminuição significativa da frequência dos estudantes. Ante o exposto, solicitamos às Unidades Escolares junto ao Quadro Técnico de Nutricionistas lotado nas Regionais de Ensino, que adaptem os cardápios nesse período conforme disponibilidade de gêneros em estoque.</p> <p>Importante salientar que, caso a Unidade Escolar identifique a necessidade de complementação da alimentação escolar, nesse período, deverão entrar em contato com os Nutricionistas da UNIAE para a solicitação de pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 01/2021 – SEE/SUAG/DIAE/GPEA (066695935).</p>			

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 22/05/2023 a 11/07/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 28/08/2023.

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

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 sem lactose:** 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