

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

1ª Semana	Segunda-feira 31/07	Terça-feira 01/08	Quarta-feira 02/08	Quinta-feira 03/08	Sexta-feira 04/08
L A N C H E Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido	Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas ao molho branco (Amido, Leite sem lactose ½ pc) Arroz cozido com Cenoura ralada e Açafraão Acelga em tiras	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Morango (Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc)	Paleta suína refogada com Cenoura, Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca corada com Colorau

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

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

*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 (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	293,32	47,20	58%	11,73
EF 02	11-15 anos	327,73	52,48	58%	13,34	15%	6,87	19%	
EM	16-18 anos	327,73	52,48	58%	13,34	15%	6,87	19%	
EJA 01	19-30 anos	327,73	52,48	58%	13,34	15%	6,87	19%	
EJA 02	31-60 anos	327,73	52,48	58%	13,34	15%	6,87	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

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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

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

Observação:

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

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	312,48	54,24	62%	12,40
EF 02	11-15 anos	349,47	60,58	62%	14,09	15%	5,76	15%	
EM	16-18 anos	349,47	60,58	62%	14,09	15%	5,76	15%	
EJA 01	19-30 anos	349,47	60,58	62%	14,09	15%	5,76	15%	
EJA 02	31-60 anos	349,47	60,58	62%	14,09	15%	5,76	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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

3ª Semana		Segunda-feira 14/08	Terça-feira 15/08	Quarta-feira 16/08	Quinta-feira 17/08	Sexta-feira 18/08
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Carne moída refogada (Acém moído, Colorau)	Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Açafrão Macarrão ao molho branco (Amido e Leite sem lactose ½ pc)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)	Peito de Frango em cubos ao molho com Manjerição (Extrato de tomate)
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Arroz cozido	+	Beterraba cozida	+	Arroz cozido
	Noturno: 19h e 19:30.	Salada de Abóbora cozida com Repolho roxo	Frutas picadas (Melão ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Salada de Tomate em cubos, Cebola e Pimentão	Mamão em fatias	Feijão cozido
						Batata doce com casca corada Cenoura crua ralada

Observação:

Reservar **1pc de Couve - congelada**, 1pc de Abóbora a próxima segunda-feira.

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	297,29	47,65	58%	12,60
EF 02	11-15 anos	331,75	52,91	57%	14,35	16%	6,84	19%	
EM	16-18 anos	331,75	52,91	57%	14,35	16%	6,84	19%	
EJA 01	19-30 anos	331,75	52,91	57%	14,35	16%	6,84	19%	
EJA 02	31-60 anos	331,75	52,91	57%	14,35	16%	6,84	19%	

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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

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

Observação:

Reservar **1 pc de Couve – congelada**, 1 pc de Batata inglesa para a próxima segunda-feira.

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	301,94	48,76	58%	13,05
EF 02	11-15 anos	338,55	54,52	58%	14,92	16%	6,84	18%	
EM	16-18 anos	338,55	54,52	58%	14,92	16%	6,84	18%	
EJA 01	19-30 anos	338,55	54,52	58%	14,92	16%	6,84	18%	
EJA 02	31-60 anos	338,55	54,52	58%	14,92	16%	6,84	18%	

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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

5ª Semana	Segunda-feira 28/08	Terça-feira 29/08	Quarta-feira 30/08	Quinta-feira 31/08	Sexta-feira 01/09
L A N C H E Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 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 ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Salada de Frutas (Banana ½ pc + Morango)	Paleta Suína refogada com Colorau e Cebola Arroz cozido Cenoura gratinada (Leite sem lactose ½ pc, Amido) Salada de Acelga picada com Repolho roxo	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose, 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) Salada de Tomate picado com Manjericão

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

Reservar 1pc de Batata doce, Cebola (Regular) para a próxima semana.

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	282,17	46,41	59%	11,73
EF 02	11-15 anos	313,66	51,67	59%	13,29	15%	6,30	18%	
EM	16-18 anos	313,66	51,67	59%	13,29	15%	6,30	18%	
EJA 01	19-30 anos	313,66	51,67	59%	13,29	15%	6,30	18%	
EJA 02	31-60 anos	313,66	51,67	59%	13,29	15%	6,30	18%	

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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

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

Observação:

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

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	%
				EF 01	6- 10 anos	252,49	42,94	61%	10,93
EF 02	11-15 anos	283,45	48,50	62%	12,48	16%	4,65	15%	
EM	16-18 anos	283,45	48,50	62%	12,48	16%	4,65	15%	
EJA 01	19-30 anos	283,45	48,50	62%	12,48	16%	4,65	15%	
EJA 02	31-60 anos	283,45	48,50	62%	12,48	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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

7ª Semana	Segunda-feira 11/09	Terça-feira 12/09	Quarta-feira 13/09	Quinta-feira 14/09	Sexta-feira 15/09	
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Carne moída refogada (Acém moído, Colorau) Arroz cozido Abóbora gratinada (Leite sem lactose ½ pc, Amido)	Cuscuz com Peito de Frango 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	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar) + Frutas picadas com Hortelã (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Galinhada com Brócolis e Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango ^R e Açafraão) Arroz cozido Batata doce com casca cozida

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

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

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	%
				EF 01	6- 10 anos	298,20	50,05	60%	11,48
EF 02	11-15 anos	345,62	57,34	60%	13,11	14%	7,02	18%	
EM	16-18 anos	345,62	57,34	60%	13,11	14%	7,02	18%	
EJA 01	19-30 anos	345,62	57,34	60%	13,11	14%	7,02	18%	
EJA 02	31-60 anos	345,62	57,34	60%	13,11	14%	7,02	18%	

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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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: 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