

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

01 Refeição – Lanche Fácil

1ª Semana		Segunda-feira 22/05	Terça-feira 23/05	Quarta-feira 24/05	Quinta-feira 25/05	Sexta-feira 26/05
LANCHE	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Cuscuz com <b>*Azeite de Oliva</b> (Farinha de milho flocada) + Leite, Açúcar	Biscoito <b>*Biscoito SEM Leite</b> Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar) + Banana prata 2pc	Canjica com Leite caramelizado <b>(*Leite vegetal, Açúcar)</b> + Frutas picadas (Banana prata 1pc + Mamão ½ pc)	Cuscuz com <b>*Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva)</b> (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	<b>*Biscoito SEM Leite</b> Vitamina de Abacate <b>(*Leite vegetal, Fruta 1pc, Açúcar)</b> + Tangerina
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.					
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.					

Observações: Reservar 1pc de Banana prata 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.

\*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.

\*Para os biscoitos: Biscoitos SEM leite. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, Natural Life.

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	340,14	56,49	60%	7,84
EF 02	11-15 anos	379,76	63,28	60%	8,88	8%	11,23	27%	
EM	16-18 anos	379,76	63,28	60%	8,88	8%	11,23	27%	
EJA 01	19-30 anos	379,76	63,28	60%	8,88	8%	11,23	27%	
EJA 02	31-60 anos	379,76	63,28	60%	8,88	8%	11,23	27%	

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

01 Refeição – Lanche Fácil

2ª Semana		Segunda-feira 29/05	Terça-feira 30/05	Quarta-feira 31/05	Quinta-feira 01/06	Sexta-feira 02/06
LANCHE	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Biscoito <b>*Biscoito SEM Leite</b>	Cuscuz com <b>*Azeite de Oliva</b> (Farinha de milho flocada)	<b>*Biscoito SEM Leite</b> Vitamina de Abacate	Cuscuz com <b>*Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva)</b> (Farinha de milho flocada)	Vitamina de Banana nanica (*Leite vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar)
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Vitamina de Banana prata (*Leite vegetal, Fruta 1 pc, Açúcar)	Leite caramelizado (*Leite vegetal, Açúcar)	(*Leite vegetal, Fruta 1 pc, Açúcar)	Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)	+ Frutas picadas (Abacaxi ½ pc, Maçã ½ pc, Melão 1pc)
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.			+ Tangerina		

**Observação:**

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

\*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.

\*Para os biscoitos: Biscoitos SEM leite. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, Natural Life.

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	313,08	48,74	56%	8,31
EF 02	11-15 anos	353,62	54,64	56%	9,33	9%	11,88	30%	
EM	16-18 anos	353,62	54,64	56%	9,33	9%	11,88	30%	
EJA 01	19-30 anos	353,62	54,64	56%	9,33	9%	11,88	30%	
EJA 02	31-60 anos	353,62	54,64	56%	9,33	9%	11,88	30%	

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

01 Refeição – Lanche Fácil

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 <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Cuscuz (Farinha de milho flocada) Leite caramelizado (*Leite vegetal, Açúcar)	Biscoito *Biscoito SEM Leite Vitamina de Banana nanica (*Leite vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar)	*Biscoito SEM Leite Suco de Maracujá (Fruta 1pc, Açúcar) + Melancia em fatias	<b>RECESSO ESCOLAR</b>  (Corpus Christi)	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>  (Corpus Christi)

**Observação:**

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

\*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.

\*Para os biscoitos: Biscoitos SEM leite. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, Natural Life.

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	183,73	30,93	61%	4,45
EF 02	11-15 anos	202,75	34,62	61%	4,77	8%	5,41	24%	
EM	16-18 anos	202,75	34,62	61%	4,77	8%	5,41	24%	
EJA 01	19-30 anos	202,75	34,62	61%	4,77	8%	5,41	24%	
EJA 02	31-60 anos	202,75	34,62	61%	4,77	8%	5,41	24%	

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

01 Refeição – Lanche Fácil

4ª Semana	Segunda-feira 12/06	Terça-feira 13/06	Quarta-feira 14/06	Quinta-feira 15/06	Sexta-feira 16/06	
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Cuscuz com <b>*Azeite de Oliva</b> (Farinha de milho flocada) + Leite, Açúcar	Biscoito <b>*Biscoito SEM Leite</b> Vitamina de Banana prata <b>(*Leite vegetal, Fruta 1 pc, Açúcar)</b> + Tangerina	Cuscuz com <b>*Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva)</b> (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Abacaxi ½ pc, Açúcar)	Vitamina de Banana prata <b>(*Leite vegetal, Fruta 1 pc, Açúcar)</b> + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc, Banana prata 1pc, Melão 1pc)	<b>*Biscoito SEM Leite</b> Vitamina de Abacate <b>(*Leite vegetal, Fruta 1 pc, Açúcar)</b>

**Observação:**

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

\*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.

\*Para os biscoitos: Biscoitos SEM leite. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, Natural Life.

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	320,85	49,92	56%	8,37
EF 02	11-15 anos	356,89	55,83	56%	9,39	9%	11,76	30%	
EM	16-18 anos	356,89	55,83	56%	9,39	9%	11,76	30%	
EJA 01	19-30 anos	356,89	55,83	56%	9,39	9%	11,76	30%	
EJA 02	31-60 anos	356,89	55,83	56%	9,39	9%	11,76	30%	

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

01 Refeição – Lanche Fácil

5ª Semana		Segunda-feira 19/06	Terça-feira 20/06	Quarta-feira 21/06	Quinta-feira 22/06	Sexta-feira 23/06
LANCHE	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz com <b>*Azeite de Oliva</b> (Farinha de milho flocada) Leite caramelizado <b>(*Leite vegetal, Açúcar)</b>	<b>*Biscoito SEM Leite</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos (Farinha de milho flocada) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Canjica <b>(*Leite vegetal, Açúcar)</b> + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Biscoito <b>*Biscoito SEM Leite</b> Vitamina de Abacate <b>(*Leite vegetal, Fruta 1pc, Açúcar)</b> + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica ½ pc)

Observação:

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

\*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.

\*Para os biscoitos: Biscoitos SEM leite. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, Natural Life.

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	336,33	56,22	60%	7,89
EF 02	11-15 anos	372,53	63,89	62%	8,45	8%	10,22	25%	
EM	16-18 anos	372,53	63,89	62%	8,45	8%	10,22	25%	
EJA 01	19-30 anos	372,53	63,89	62%	8,45	8%	10,22	25%	
EJA 02	31-60 anos	372,53	63,89	62%	8,45	8%	10,22	25%	

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

01 Refeição – Lanche Fácil

6ª Semana		Segunda-feira 26/06	Terça-feira 27/06	Quarta-feira 28/06	Quinta-feira 29/06	Sexta-feira 30/06
LANCHE	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Cuscuz com <b>*Azeite de Oliva</b> (Farinha de milho flocada) Leite caramelizado <b>(*Leite vegetal, Açúcar)</b>	<b>*Biscoito SEM Leite</b> Vitamina de Banana prata <b>(*Leite vegetal, Fruta 1 pc, Açúcar)</b> + Tangerina	Cuscuz com <b>*Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva)</b> (Farinha de milho flocada) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Vitamina de Abacate <b>(*Leite vegetal, Fruta 1 pc, Açúcar)</b> + Frutas picadas (Abacaxi 1pc, Banana prata 2pc)	<b>*Biscoito SEM Leite</b> Vitamina de Banana prata <b>(*Leite vegetal, Fruta 1 pc, Açúcar)</b>
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.					
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.					

**Observação:**

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

\*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.

\*Para os biscoitos: Biscoitos SEM leite. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, Natural Life.

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	325,31	50,66	56%	8,38
EF 02	11-15 anos	361,35	56,50	56%	9,40	9%	11,77	29%	
EM	16-18 anos	361,35	56,50	56%	9,40	9%	11,77	29%	
EJA 01	19-30 anos	361,35	56,50	56%	9,40	9%	11,77	29%	
EJA 02	31-60 anos	361,35	56,50	56%	9,40	9%	11,77	29%	

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

01 Refeição – Lanche Fácil

7ª Semana	Segunda-feira 03/07	Terça-feira 04/07	Quarta-feira 05/07	Quinta-feira 06/07	Sexta-feira 07/07
<b>Período de 03/07 a 11/07/2023</b>					
<b>L A N C H E</b>	<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 <b>pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 01/2021 – SEE/SUAG/DIAE/GPEA (066695935)</b>.</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 – Lanche Fácil

OBSERVAÇÕES GERAIS

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Perecíveis) 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 vegetal:** 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