

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)

02 Refeições: Escola Classe – Pré-Escolar e Ensino Especial

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	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Salada de Cenoura com Repolho verde	Polenta regada ao molho de Peito de Frango desfiado (Extrato de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi com Limão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Paleta suína em cubos cozida e refogada com Limão Arroz cozido Purê de Abóbora Couve refogada Tangerina	*Biscoito SEM leite Vitamina de Banana prata (*Leite vegetal , Fruta 1 pc, Açúcar) + Melão em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce e Manjeriçã Macarrão ao molho branco (*Leite vegetal ½ pc, Amido) Cenoura crua ralada
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	*Biscoito SEM leite	Banana prata	Melão em fatias	Melancia em fatias

Observação: Reservar 1pc de Beterraba, 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.

*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)		Fibras (14g/1000kcal)									
				g	%	g	%	g	%	g									
				PE		4-5 anos		316,43		55,44		63%		11,45		13%		6,19	

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 – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)

02 Refeições: Escola Classe – Pré-Escolar e Ensino Especial

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Carne moída refogada (Acém moído) Macarrão ao molho branco (*Leite vegetal 1/3 pc, Amido) Beterraba cozida Repolho verde ralado	*Biscoito SEM leite Vitamina de Banana nanica (*Leite vegetal, Fruta 1/2 pc, Açúcar) + Tangerina	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Salada de Abóbora cozida com Beterraba	Canjica (*Leite vegetal, Açúcar) + Frutas picadas (Banana nanica 1/2 pc + Mamão 1/2 pc)	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate, Pimentão) Arroz cozido Batata doce com casca assada Acelga em tiras
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	*Biscoito SEM leite	Melão em fatias	Abacaxi em fatias	Maçã

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 VEGETAL com cálcio–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)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	328,93	57,45	63%	10,92	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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

02 Refeições: Escola Classe – Pré-Escolar e Ensino Especial

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 Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Isclas de Peito de Frango refogadas Macarrão ao molho branco (Amido e *Leite vegetal ½ pc) Cenoura cozida Repolho verde em tiras	Cuscuz com Ovos ^B mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão em fatias	Carne moída ao molho com Manjerição (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Abobora refogada Beterraba cozida	RECESSO ESCOLAR (Corpus Christi)	DIA LETIVO MÓVEL (Corpus Christi)
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	*Biscoito SEM leite	Banana nanica		

Observação: Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Cenoura (Regular) 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.

*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		Proteína		Lipídio		Fibras
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)		(14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
	PE	4-5 anos	302,46	51,58	61%	12,29	15%	5,61	17%	2,73

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)

02 Refeições: Escola Classe – Pré-Escolar e Ensino Especial

4ª Semana		Segunda-feira 12/06	Terça-feira 13/06	Quarta-feira 14/06	Quinta-feira 15/06	Sexta-feira 16/06
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	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 vegetal, Açúcar) + Tangerina	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Salada de Repolho verde com Tomate e Pimentão	*Biscoito SEM leite Vitamina de Banana prata (*Leite vegetal, Fruta 1 pc, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Extrato de tomate ½ pc, Amido e *Leite vegetal ½ pc) Arroz cozido Salada de Alface com Cenoura e Hortelã
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	*Biscoito SEM leite	Banana prata	Melão em fatias	Mamão picado	Abacaxi em fatias

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

***Leite VEGETAL com cálcio**–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)		Fibras (14g/1000kcal)									
				g	%	g	%	g	%	g									
				PE		4-5 anos		320,24		55,42		62%		10,19		11%		7,11	

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)

02 Refeições: Escola Classe – Pré-Escolar e Ensino Especial

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	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 com Limão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Paleta Suína ^R cozida e refogada com Extrato de tomate e Manjerição Arroz cozido Batata doce corada Cenoura crua ralada Tangerina	*Biscoito SEM leite Vitamina de Banana nanica (*Leite vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica, ½ pc	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho branco (*Leite vegetal ½ pc, Amido) Salada de Abóbora em cubos cozida com Repolho roxo
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	*Biscoito SEM leite	Maçã	Abacaxi picado	Melancia em fatias

Observação: Reservar 1pc de Beterraba, 1pc de Acelga 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.

*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)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	328,96	58,48	64%	11,02	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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

02 Refeições: Escola Classe – Pré-Escolar e Ensino Especial

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Carne moída refogada (Acém moído) Macarrão ao molho branco (*Leite vegetal 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 SEM leite Vitamina de Banana prata (*Leite vegetal, Fruta 1 pc, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi 1/2 pc, Mamão 1/2 pc.)	Paleta suína cozida e refogada com Limão, Extrato de tomate e Cebola Arroz cozido Salada de Abóbora cozida com Repolho verde em tiras
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	*Biscoito SEM leite	Banana prata	Melão em fatias	Maçã

Observação:

*Leite VEGETAL com cálcio–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.

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)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	312,80	54,09	62%	10,64	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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

02 Refeições: Escola Classe – Pré-Escolar e Ensino Especial

7ª Semana		Segunda-feira 03/07	Terça-feira 04/07	Quarta-feira 05/07	Quinta-feira 06/07	Sexta-feira 07/07
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	<p style="text-align: center;">Período de 03/07 a 11/07/2023</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>				
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.					

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

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

02 Refeições: Escola Classe – 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).
- **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.**
- **Amido:** Amido de milho
- ***Leite vegetal:** Per capita para molhos reduzido de meio (½) para um terço (⅓).
- **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