

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**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Ensino Fundamental e Ensino Médio

| 1ª Semana                  |   | Segunda-feira 22/05   | Terça-feira 23/05   | Quarta-feira 24/05   | Quinta-feira 25/05   | Sexta-feira 26/05  |
|----------------------------|---|---|---|--|--|--|
| L<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E | Horários<br><b>Matutino:</b><br>8h e 8:30.<br><b>Vespertino:</b><br>16h e 16:30.    | Cuscuz com <b>*Azeite de Oliva</b><br>(Farinha de milho flocada)<br>+<br><b>Leite sem lactose, Açúcar</b> | <b>*Biscoito Rosquinha de coco</b><br>Suco de Maracujá<br>(Fruta 1 pc, Açúcar)<br>+<br>Banana prata 2pc               | Canjica com Leite caramelizado<br><b>(Leite sem lactose, Açúcar)</b><br>+<br>Frutas picadas<br>(Banana prata 1pc + Mamão ½ pc)                         | Cuscuz com <b>*Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva)</b><br>(Farinha de milho flocada)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)   | <b>*Biscoito Rosquinha de coco</b><br>Vitamina de Abacate<br><b>(Leite sem lactose, Fruta 1pc, Açúcar)</b><br>+<br>Tangerina |
|                            | Horários:<br><b>Matutino:</b><br>11h e 11:30.<br><b>Vespertino:</b><br>13h e 13:30. | Galinhada<br>(Arroz, Peito de Frango)<br>Abóbora cozida<br>Beterraba crua ralada                          | Carne moída cozida com<br>Batata doce<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido<br>Salada crua de Cenoura com<br>Couve em tiras | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas<br>Macarrão ao molho com<br>Manjeriço<br>(Extrato de tomate)<br>Salada de Beterraba com<br>Pepino em fatias e Limão | Filé de Tilápia desfiado e refogado com Ervas<br>(coentro, Cebolinha, Salsa)<br>Arroz cozido<br>Legumes gratinados<br>(Batata, Cenoura, <b>Leite sem lactose ½ pc, Amido</b> ) | Isas de Paleta suína aceboladas com Limão<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Abóbora refogada<br>Repolho verde em tiras     |

Observação: Reservar 1 pc de Banana prata, 1pc de Inhame, 1 pc de Abóbora para a próxima segunda-feira.

Leite sem lactose 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<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |            | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |        | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |       |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|------------|--------------------------------|--------|-------------------------------|-------|
|  |                 |              |                | g                                 | %          | g                              | %      | g                             | %     |
|  |                 |              |                | <b>EF 01</b>                      | 6- 10 anos | 655,41                         | 101,17 | 56%                           | 25,47 |
| <b>EF 02</b>   | 11-15 anos      | 729,62       | 112,75         | 56%                               | 28,81      | 14%                            | 18,54  | 23%                           |       |
| <b>EM</b>  | 16-18 anos      | 729,62       | 112,75         | 56%                               | 28,81      | 14%                            | 18,54  | 23%                           |       |

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**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Ensino Fundamental e Ensino Médio

| 2ª Semana                  |  | Segunda-feira 29/05  | Terça-feira 30/05  | Quarta-feira 31/05   | Quinta-feira 01/06   | Sexta-feira 02/06  |
|----------------------------|--|--|--|--|--|--|
| L<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E | Horários<br><b>Matutino:</b><br>8h e 8:30.<br><b>Vespertino:</b><br>16h e 16:30. | <b>*Biscoito Rosquinha de coco</b><br>Vitamina de Banana prata<br><b>(Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar)</b> | Cuscuz com <b>*Azeite de Oliva</b><br>(Farinha de milho flocada)<br>Leite caramelizado<br><b>(Leite sem lactose, Açúcar)</b> | <b>*Biscoito Rosquinha de coco</b><br>Vitamina de Abacate<br><b>(Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar)</b><br>+<br>Tangerina                          | Cuscuz com <b>*Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva)</b><br>(Farinha de milho flocada)<br>Suco de Maracujá<br>(Fruta 1 pc, Açúcar)  | Vitamina de Banana nanica<br><b>(Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)</b><br>+<br>Frutas picadas<br>(Abacaxi ½ pc, Maçã ½ pc, Melão 1pc) |
|                            | A<br>L<br>M<br>O<br>Ç<br>O   | Horários:<br><b>Matutino:</b><br>11h e 11:30.<br><b>Vespertino:</b><br>13h e 13:30.                              | Peito de Frango cozido com<br>Abóbora<br>Arroz cozido<br>Inhame dourado ao forno   | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>assadas com Ervas<br>(Cebolinha, Coentro,<br>Manjericão e Salsa)<br>Arroz cozido<br>Batata doce corada<br>Couve refogada | Carne moída ao molho<br>(Acém moído, Extrato de<br>tomate ½ pc)<br>Macarrão ao alho e óleo<br>Legumes cozido a vapor:<br>Batata, Cenoura | Paleta suína assada com<br>Limão<br>Arroz cozido<br>Abóbora cozida<br>Salada de Beterraba com<br>Repolho verde                             |

**Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Inhame e 1 pc de Limão para a próxima segunda-feira. Reservar Temperos naturais - Cebolinha, Coentro e Salsa e Manjericão para a próxima semana.**

Leite sem lactose 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<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |            | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |       | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |       |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|------------|--------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
|  |                 |              |                | g                                 | %          | g                              | %     | g                             | %     |
|  |                 |              |                | EF 01                             | 6- 10 anos | 621,66                         | 90,65 | 52%                           | 25,59 |
| EF 02  | 11-15 anos      | 689,04       | 100,47         | 52%                               | 28,93      | 15%                            | 19,26 | 25%                           |       |
| EM   | 16-18 anos      | 689,04       | 100,47         | 52%                               | 28,93      | 15%                            | 19,26 | 25%                           |       |

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Ensino Fundamental e Ensino Médio

| 3ª Semana                  |  | Segunda-feira 05/06  | Terça-feira 06/06   | Quarta-feira 07/06  | Quinta-feira 08/06                             | Sexta-feira 09/06                               |
|----------------------------|--|--|---|---|--|---|
| L<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E | Horários<br><b>Matutino:</b><br>8h e 8:30.<br><b>Vespertino:</b><br>16h e 16:30. | Cuscuz<br>(Farinha de milho flocada)<br>Leite caramelizado<br><b>(Leite sem lactose, Açúcar)</b> | <b>*Biscoito Rosquinha de coco</b><br>Vitamina de Banana nanica<br><b>(Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)</b> | <b>*Biscoito Rosquinha de coco</b><br>Suco de Maracujá<br>(Fruta 1pc, Açúcar)<br>+<br>Melancia em fatias                    | <b>RECESSO ESCOLAR</b><br><br>(Corpus Christi) | <b>DIA LETIVO MÓVEL</b><br><br>(Corpus Christi) |
|                            | A<br>L<br>M<br>O<br>Ç<br>O   | Horários:<br><b>Matutino:</b><br>11h e 11:30.<br><b>Vespertino:</b><br>13h e 13:30.              | Carne moída cozida com<br>Inhame<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido<br>Purê de Abóbora                               | Paleta suína cozida e<br>refogada com Limão<br>Macarrão ao molho<br>(Extrato de tomate)<br>Abóbora cozida<br>Couve refogada |  |   |

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

Leite sem lactose 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<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |            | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |       | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |       |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|------------|--------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
|  |                 |              |                | g                                 | %          | g                              | %     | g                             | %     |
|  |                 |              |                | EF 01                             | 6- 10 anos | 582,14                         | 91,67 | 57%                           | 21,65 |
| EF 02  | 11-15 anos      | 640,01       | 101,71         | 57%                               | 23,89      | 13%                            | 16,01 | 23%                           |       |
| EM   | 16-18 anos      | 640,01       | 101,71         | 57%                               | 23,89      | 13%                            | 16,01 | 23%                           |       |

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**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Ensino Fundamental e Ensino Médio

| 4ª Semana                  |   | Segunda-feira 12/06   | Terça-feira 13/06  | Quarta-feira 14/06   | Quinta-feira 15/06  | Sexta-feira 16/06  |
|----------------------------|---|---|--|--|---|--|
| L<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E | Horários<br><b>Matutino:</b><br>8h e 8:30.<br><b>Vespertino:</b><br>16h e 16:30.    | Cuscuz com *Azeite de Oliva<br>(Farinha de milho flocada)<br>+<br><b>Leite sem lactose, Açúcar</b>      | *Biscoito Rosquinha de<br>coco<br>Vitamina de Banana prata<br><b>(Leite sem lactose, Fruta 1<br/>pc, Açúcar)</b><br>+<br>Tangerina | Cuscuz com *Peito de<br><b>Frango refogado (1/2 pc-<br/>Reserva)</b><br>(Farinha de milho flocada)<br>Suco Verde<br>(Abacaxi ½ pc, Limão,<br>Hortelã, Açúcar)                      | Vitamina de Banana prata<br><b>(Leite sem lactose, Fruta 1<br/>pc, Açúcar)</b><br>+<br>Frutas picadas<br>(Abacaxi ½ pc, Banana prata<br>1pc, Melão 1pc) | *Biscoito Rosquinha de coco<br>Vitamina de Abacate<br><b>(Leite sem lactose, Fruta 1 pc,<br/>Açúcar)</b> |
|                            | Horários:<br><b>Matutino:</b><br>11h e 11:30.<br><b>Vespertino:</b><br>13h e 13:30. | Carne moída <sup>R</sup> refogada<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido<br>Purê de Inhame<br>Beterraba cozida | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>ao molho com Batata<br>(Extrato de tomate ½ pc)<br>Macarrão ao alho e óleo com<br>Brócolis           | Estrogonofe de Frango<br>(Peito de Frango <sup>R</sup> , Amido e<br><b>Leite sem lactose ½ pc,</b><br>Extrato de tomate ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Abobrinha refogada com<br>Cenoura | Paleta suína em cubos<br>acebolada<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido com Abóbora<br>Salada de Alface com<br>Tomate                                       | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>assadas com Inhame<br>Arroz cozido<br>Vagem refogada                       |

Observação: Reservar 1pc de Couve-flor, 1pc de Beterraba, 1pc de Cebola para a próxima semana.

Leite sem lactose 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<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato        |     | Proteína           |     | Lipídio            |     |
|--|-----------------|--------------|----------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
|  |                 |              |                | (55% a 65% do VET) |     | (10% a 15% do VET) |     | (15% a 30% do VET) |     |
|  |                 |              |                | g                  | %   | g                  | %   | g                  | %   |
|  | EF 01           | 6- 10 anos   | 642,24         | 93,15              | 52% | 25,95              | 15% | 18,56              | 26% |
|  | EF 02           | 11-15 anos   | 712,46         | 102,97             | 52% | 29,38              | 15% | 20,22              | 26% |
|  | EM              | 16-18 anos   | 712,46         | 102,97             | 52% | 29,38              | 15% | 20,22              | 26% |

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**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Ensino Fundamental e Ensino Médio

| 5ª Semana |   | Segunda-feira 19/06  | Terça-feira 20/06   | Quarta-feira 21/06  | Quinta-feira 22/06   | Sexta-feira 23/06   |
|-----------|---|--|---|---|--|---|
| LANCHE    | Horários<br><b>Matutino:</b><br>8h e 8:30.<br><b>Vespertino:</b><br>16h e 16:30.    | Cuscuz com <b>*Azeite de Oliva</b><br>(Farinha de milho flocada)<br>Leite caramelizado<br><b>(Leite sem lactose, Açúcar)</b> | <b>*Biscoito Rosquinha de coco</b><br>Suco Verde<br>(Abacaxi ½ pc, Talos de Espinafre, Limão, Açúcar)<br>+<br>Tangerina | Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos<br>Suco de Melão<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)   | Canjica<br><b>(Leite sem lactose, Açúcar)</b><br>+<br>Frutas picadas<br>(Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) | <b>*Biscoito Rosquinha de coco</b><br>Vitamina de Abacate<br><b>(Leite sem lactose, Fruta</b><br>1pc, Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas<br>(Abacaxi ½ pc + Banana nanica ½ pc) |
|           | Horários:<br><b>Matutino:</b><br>11h e 11:30.<br><b>Vespertino:</b><br>13h e 13:30. | Galinhada<br>(Arroz, Peito de Frango)<br>Couve-flor gratinada<br>(Amido e Leite ½ pc)<br>Beterraba cozida                    | Carne moída refogada<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido com Espinafre<br>Cenoura cozida                                    | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas<br>Macarronada com Manjeriçã<br>(Extrato de tomate)<br>Salada de Acelga com Tomate | Filé de Tilápia assado com Batata<br>Arroz cozido<br>Salada de Beterraba com Pepino              | Paleta Suína cozida e refogada com Limão<br>Arroz cozido<br>Purê de Batata doce<br>Chuchu com casca refogado  |

Observação: **Reservar os Talos de Espinafre para o dia 20/06.** Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Repolho roxo, 1pc de Cebola para a próxima segunda-feira.

Leite sem lactose 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<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato        |     | Proteína           |     | Lipídio            |     |
|--|-----------------|--------------|----------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
|  |                 |              |                | (55% a 65% do VET) |     | (10% a 15% do VET) |     | (15% a 30% do VET) |     |
|  |                 |              |                | g                  | %   | g                  | %   | g                  | %   |
|  | EF 01           | 6- 10 anos   | 648,23         | 97,39              | 54% | 25,67              | 14% | 17,67              | 25% |
|  | EF 02           | 11-15 anos   | 722,45         | 108,97             | 54% | 29,01              | 14% | 19,14              | 24% |
|  | EM              | 16-18 anos   | 722,45         | 108,97             | 54% | 29,01              | 14% | 19,14              | 24% |

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913



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

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**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Ensino Fundamental e Ensino Médio

|  | 6ª Semana   | Segunda-feira 26/06  | Terça-feira 27/06  | Quarta-feira 28/06  | Quinta-feira 29/06  | Sexta-feira 30/06  |
|--|---|--|--|---|---|--|
| <b>L<br/>A<br/>N<br/>C<br/>H<br/>E</b> | Horários<br><b>Matutino:</b><br>8h e 8:30.<br><b>Vespertino:</b><br>16h e 16:30.    | Cuscuz com <b>*Azeite de Oliva</b><br>(Farinha de milho flocada)<br>Leite caramelizado<br><b>(Leite sem lactose, Açúcar)</b> | <b>*Biscoito Rosquinha de coco</b><br>Vitamina de Banana prata<br><b>(Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar)</b><br>+<br>Tangerina | Cuscuz com <b>*Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva)</b><br>(Farinha de milho flocada)<br>Suco Verde<br>(Melão ½ pc, Limão, Hortelã, Açúcar) | Vitamina de Abacate<br><b>(Leite sem lactose, Fruta 1pc, Açúcar)</b><br>+<br>Frutas picadas<br>(Abacaxi 1pc, Banana prata 2pc)    | <b>*Biscoito Rosquinha de coco</b><br>Vitamina de Banana prata<br><b>(Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar)</b>                                 |
| <b>A<br/>L<br/>M<br/>O<br/>Ç<br/>O</b> | Horários:<br><b>Matutino:</b><br>11h e 11:30.<br><b>Vespertino:</b><br>13h e 13:30. | Iscas de Peito de Frango<br>aceboladas<br>Arroz cozido<br>Purê de Abóbora<br>Repolho roxo em tiras                           | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>assadas com Batata<br>Arroz cozido com Brócolis  | Carne moída refogada<br>(Acém moído)<br>Macarrão ao molho<br>(Extrato de tomate)<br>Salada de Cenoura com Vagem                                   | Paleta suína cozida e refogada<br>com Limão<br>Arroz cozido<br>Abóbora cozida<br>Salada de Alface com Tomate<br>meia lua e Cebola | Filé de Tilápia ao molho<br>branco gratinado com Couve-<br>flor<br><b>(Amido e Leite sem lactose ½ pc)</b><br>Arroz cozido<br>Abobrinha refogada |

**Observação:**

Leite sem lactose 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<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |            | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |       | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |       |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|------------|--------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
|  |                 |              |                | g                                 | %          | g                              | %     | g                             | %     |
|  |                 |              |                | EF 01                             | 6- 10 anos | 615,88                         | 89,90 | 53%                           | 25,33 |
| EF 02  | 11-15 anos      | 682,94       | 99,65          | 53%                               | 28,63      | 15%                            | 19,06 | 25%                           |       |
| EM   | 16-18 anos      | 682,94       | 99,65          | 53%                               | 28,63      | 15%                            | 19,06 | 25%                           |       |

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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

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**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Ensino Fundamental e Ensino Médio

| 7ª Semana                  |   | Segunda-feira 03/07  | Terça-feira 04/07 | Quarta-feira 05/07 | Quinta-feira 06/07 | Sexta-feira 07/07 |
|----------------------------|---|--|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| L<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E | Horários<br><b>Matutino:</b><br>8h e 8:30.<br><b>Vespertino:</b><br>16h e 16:30.    | <p align="center"><b>Período de 03/07 a 11/07/2023</b></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 <b>pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 01/2021 – SEE/SUAG/DIAE/GPEA (066695935).</b></p> |                   |                    |                    |                   |
|                            | Horários:<br><b>Matutino:</b><br>11h e 11:30.<br><b>Vespertino:</b><br>13h e 13:30. |  |                   |                    |                    |                   |

**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.

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Ensino Fundamental e Ensino Médio

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).
- **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.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **Amido:** Amido de milho
- **Leite vegetal:** Per capita para molhos reduzido de meio (½) para um terço (⅓).
- **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