

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré escolar e Ensino Especial

1ª Semana		Segunda-feira 31/07	Terça-feira 01/08	Quarta-feira 02/08	Quinta-feira 03/08	Sexta-feira 04/08
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com *Azeite de Oliva + *Leite vegetal , Açúcar	Canjica com Leite caramelizado (*Leite vegetal , Açúcar) + Banana nanica	*Biscoito sem leite Vitamina de Banana nanica (*Leite vegetal , Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com *Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Biscoito sem leite Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Extrato de tomate, Amido, *Leite vegetal ½ pc) Arroz cozido	Isclas de Paleta suína refogadas com Cebola e Colorau Arroz cozido com Espinafre Feijão cozido Purê de Abóbora Tangerina	Ovos mexidos Macarrão ao alho e óleo e Açafrão Feijão cozido Salada de Chuchu com Tomate e Cebola	Peito de Frango refogado Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Banana nanica (Farinha de mandioca, ½ pc) Repolho roxo ralado com Ervas (Cebolinha, Manjericão, Salsa)	Galinhada (Peito de Frango, Arroz, Colorau) Feijão cozido Salada de Alface com Cenoura crua ralada

Observação: Reservar 1 pc de Batata doce, **1pc de Brócolis - congelado**, ½ pc de Banana nanica – congelada 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	%
				PE	4-5 anos	600,06	98,16	59%	21,07
EF 01	6- 10 anos	669,77	108,78	58%	25,18	14%	15,54	21%	
EF 02	11-15 anos	739,39	120,36	59%	28,10	14%	16,74	20%	
EM	16-18 anos	739,39	120,36	59%	28,10	14%	16,74	20%	

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 – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré escolar e Ensino Especial

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	*Biscoito sem leite Vitamina de Banana nanica (*Leite vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com *Azeite de Oliva Leite caramelizado (*Leite vegetal, Açúcar)	*Biscoito sem leite Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana nanica	Cuscuz com *Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas com *Leite vegetal ½ pc (Banana nanica + Mamão ½ pc) + Tangerina
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída ao molho com Batata doce (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido com Brócolis	Peito de Frango em cubos cozido com Açafrão e Manjeriço Arroz cozido Feijão cozido Salada de Alface com Tomate	Farofa de Ovos (Ovo, Farinha de mandioca, Colorau) Arroz cozido com Brócolis Feijão cozido Cenoura refogada	Isclas de Paleta suína refogadas com Colorau Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Salada de Tomate, Pimentão e Cebola	Peito de Frango refogado com Cenoura Arroz cozido Feijão cozido Chuchu gratinado (Amido, *Leite vegetal ½ pc)

Observação: Reservar 1pc de Abobrinha (refrigerada), 1pc de Inhame 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.

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	%
				PE	4-5 anos	562,35	89,94	58%	20,66
EF 01	6- 10 anos	630,52	99,71	57%	25,03	14%	14,94	21%	
EF 02	11-15 anos	692,95	109,55	57%	27,85	14%	16,13	21%	
EM	16-18 anos	692,95	109,55	57%	27,85	14%	16,13	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré escolar e Ensino Especial

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com *Azeite de Oliva + *Leite vegetal, Açúcar	*Biscoito sem leite Suco de Verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Melão em fatias	Salada de Frutas com *Leite vegetal ½ pc (Abacaxi ½ pc, Banana nanica ½ pc, Melão ½ pc) + Melancia em fatias	Cuscuz com *Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva) Suco Verde (Melão ½ pc, Talos de Espinafre, Açúcar)	*Biscoito sem leite Vitamina de Banana nanica (*Leite vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Peito de Frango ao molho com Inhame (Extrato de tomate) Arroz cozido Abobrinha refogada	Galinhada (Arroz, Peito de Frango, Açafrão) Feijão cozido Salada de Alface com Tomate	Ovos mexidos com Tomate, Pimentão e Cebola Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca corada	Paleta suína assada Arroz cozido Feijão Tropeiro (Farinha de mandioca, Espinafre, Colorau) Abóbora cozida	Peito de Frango refogado com Colorau Arroz cozido Feijão cozido Creme de Espinafre (Amido e *Leite vegetal ½ pc)

Observação: **Reservar o Espinafre e os Talos para uso em 17/08 e 18/08.** Reservar 1pc de Cenoura, 1 pc de Repolho roxo, 1 pc de Cebola 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.

3ª Semana Composição nutricional (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	%
	PE	4-5 anos	570,20	91,20	58%	21,36	13%	13,67	22%
	EF 01	6- 10 anos	641,77	101,60	57%	25,96	15%	14,79	21%
	EF 02	11-15 anos	704,31	111,45	57%	28,81	15%	15,97	20%
	EM	16-18 anos	704,31	111,45	57%	28,81	15%	15,97	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré escolar e Ensino Especial

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com *Azeite de Oliva + *Leite vegetal, Açúcar	*Biscoito sem leite Vitamina de Morango (*Leite vegetal, Fruta 1pc, Açúcar)	Cuscuz com *Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Salada de Frutas com *Leite vegetal ½ pc (Banana prata, Mamão, Maçã ½ pc)	*Biscoito sem leite Suco de Morango (Fruta 1pc, Açúcar) + Melão em fatias
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída refogada (Acém moído, Cebola, Colorau) Macarrão ao molho branco (Amido e *Leite vegetal ½ pc) Salada de Repolho roxo com Cenoura	Peito de Frango acebolado Arroz cozido Feijão cozido Salada de Cenoura cozida com Brócolis	Farofa de Ovos com Espinafre (Farinha de mandioca, Cebola, Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo com Tomate e Manjeriço	Paleta suína em cubos refogada (Cebola, Colorau) Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora Salada de Tomate, Cebola e Pimentão em cubos

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

*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 escola. Cardápio sujeito a alterações.

4ª Semana Composição nutricional (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	%
	PE	4-5 anos	532,70	82,60	56%	20,48	14%	14,02	24%
	EF 01	6- 10 anos	591,13	90,35	55%	24,44	15%	15,20	23%
	EF 02	11-15 anos	659,56	101,26	55%	27,68	15%	16,44	22%
	EM	16-18 anos	659,56	101,26	55%	27,68	15%	16,44	22%

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 – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré escolar e Ensino Especial

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com *Azeite de Oliva Leite caramelizado (*Leite vegetal, Açúcar)	*Biscoito sem leite Vitamina de Banana prata (*Leite vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com *Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva) Suco de Morango (Fruta 1 pc, Açúcar)	Salada de Frutas com *Leite vegetal (Melão 1pc, Morango 1pc, Mamão ½ pc)	*Biscoito sem leite Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, *Leite vegetal ½ pc , Amido, Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce com casca corada Acelga picada	Carne moída cozida com Cenoura e Colorau (Acém moído) Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Farofa de Ovos -com Banana (Farinha de mandioca, Banana prata ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho Verde com Tomate e Manjeriçã	Galinhada (Arroz, Peito de Frango, Colorau) Feijão cozido Salada de Couve-flor com Brócolis cozidos a vapor	Paleta Suína cozida e refogada com Açafraão e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Alface picada

Observação: Reservar 1pc de Batata inglesa, 1pc de Vagem para a próxima semana.

***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	%
				PE	4-5 anos	563,82	88,33	56%	21,00
EF 01	6- 10 anos	622,33	96,10	56%	24,92	14%	15,89	23%	
EF 02	11-15 anos	690,84	107,03	56%	28,12	15%	17,13	22%	
EM	16-18 anos	690,84	107,03	56%	28,12	15%	17,13	22%	

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 – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré escolar e Ensino Especial

6ª Semana		Segunda-feira 04/09	Terça-feira 05/09	Quarta-feira 06/09	Quinta-feira 07/09	Sexta-feira 08/09
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz Leite caramelizado (*Leite vegetal, Açúcar)	*Biscoito sem leite Vitamina de Banana nanica (*Leite vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar)	*Biscoito sem leite Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana nanica	FERIADO DIA DA INDENÇÃO DO BRASIL	DIA LETIVO MÓVEL
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Ovos mexidos Arroz cozido Batata inglesa ao molho (Extrato de tomate) Vagem refogada	Galinhada com Couve (Arroz, Peito de Frango em Pouch, Colorau) Feijão cozido Batata doce corada		

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

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	%
				PE	4-5 anos	333,98	55,15	59%	10,93
EF 01	6- 10 anos	363,65	59,99	59%	12,27	12%	8,55	21%	
EF 02	11-15 anos	399,45	66,59	60%	13,48	12%	9,00	20%	
EM	16-18 anos	399,45	66,59	60%	13,48	12%	9,00	20%	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré escolar e Ensino Especial

7ª Semana		Segunda-feira 11/09	Terça-feira 12/09	Quarta-feira 13/09	Quinta-feira 14/09	Sexta-feira 15/09
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com *Azeite de Oliva Leite caramelizado (*Leite vegetal, Açúcar)	*Biscoito sem leite Suco Verde (Melão ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Maçã ½ pc)	Cuscuz com *Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva) Suco de Morango (Fruta 1pc, Açúcar)	Canjica (*Leite vegetal, Açúcar) + Banana prata	*Biscoito sem leite Vitamina de Banana nanica (*Leite vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Iscas de Peito de Frango ^R aceboladas Arroz cozido Purê de Inhame Beterraba cozida	Peito de Frango refogado com Tomate, Cebola, Pimentão e Colorau Arroz cozido Feijão cozido Couve-flor gratinada (Amido e *Leite vegetal ½ pc)	Carne moída ^R cozida com Vagem (Acém moído, Colorau) Macarrão ao molho com Espinafre (Extrato de tomate) Feijão cozido	Peito de Frango refogado Arroz cozido com Brócolis e Açafrão Feijão cozido Repolho roxo refogado	Paleta suína cozida e refogada com Pimentão Arroz cozido Feijão Tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida Melão em fatias

Reservar a Couve para uso em 15/09. Reservar 1pc de Batata inglesa, 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.

*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.

7ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lípido	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	615,87	100,27	59%	23,06	13%	14,36	21%
	EF 01	6- 10 anos	686,59	109,82	58%	27,95	15%	15,66	21%
	EF 02	11-15 anos	769,46	123,55	58%	31,78	15%	17,00	20%
	EM	16-18 anos	769,46	123,55	58%	31,78	15%	17,00	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 31/07/2023 a 15/09/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10/2023.

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré escolar e Ensino Especial

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