

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| L A N C H E | Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | Cuscuz com Manteiga ^R + Leite, Açúcar | Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Banana prata ½ pc | *Biscoito sem glúten Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz com Queijo ^R ralado (Queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | *Biscoito sem glúten Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana prata |
| | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Extrato de tomate, Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido | Isclas de Paleta suína refogadas com Cebola e Colorau Arroz cozido com Espinafre Feijão cozido Abóbora cozida Tangerina | Ovos mexidos Arroz cozido com Açafrão Feijão cozido Couve refogada Salada de Chuchu com Tomate e Cebola | Peito de Frango refogado Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Salada de Repolho roxo ralado com Cenoura e Manjeriçao | Galinhada (Peito de Frango, Arroz, Colorau) Feijão cozido Alface picada Maçã |

Observação: Reservar 1 pc de Batata doce, ½ pc de Banana prata – congelada para a próxima segunda-feira.

*Biscoito SEM GLÚTEN – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, NaturalLife, Schar, Camil (de arroz).

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 | | Proteína | | Lipídio | |
|--------------------------------------------------------|-----------------|--------------|----------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | PE | 4-5 anos | 600,06 | 98,16 | 59% | 21,07 | 13% | 14,46 | 22% |
| | 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 – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 glúten Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar) | *Biscoito sem glúten Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana prata | Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Banana prata + 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 | Peito de Frango em cubos cozido com Açafrão e Manjericão Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Tomate picado | Farofa de Ovos (Ovo, Farinha de mandioca, Colorau) Arroz cozido com Brócolis Feijão cozido Cenoura refogada | Isclas de Paleta suína refogadas com Cebola, Pimentão e Colorau Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Alface em tiras | Peito de Frango refogado Arroz cozido Feijão cozido Chuchu gratinado (Amido, Leite ½ pc) Tomate meia lua com Ervas (Cebolinha, Salsa) |

Observação: Reservar 1pc de Abobrinha (refrigerada), 1pc de Inhame para a próxima segunda-feira.

*Biscoito SEM GLÚTEN – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, NaturalLife, Schar, Camil (de arroz).

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 | | Proteína | | Lipídio | |
|--------------------------------------------------------|-----------------|--------------|----------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | PE | 4-5 anos | 562,35 | 89,94 | 58% | 20,66 | 13% | 13,79 | 22% |
| | 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 – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 Manteiga ^R + Leite, Açúcar | *Biscoito sem glúten Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão em fatias | Salada de Frutas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc, Banana prata ½ pc, Melão ½ pc) + Melancia em fatias | Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco Verde (Melão ½ pc, Talos de Couve, Açúcar) | *Biscoito sem glúten Vitamina de Banana prata (Leite, 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, Pimentão e Cebola | Ovos mexidos Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca corada Salada de Tomate com Hortelã | Paleta suína assada Arroz cozido Feijão tropeiro (Feijão, Couve, Farinha de mandioca, Colorau) Abóbora cozida | Peito de Frango refogado com Colorau Arroz cozido Feijão cozido Creme de Espinafre (Amido e Leite ½ pc) |

Observação: **Reservar a Couve e os Talos para uso em 17/08.** Reservar 1pc de Cenoura, Repolho roxo, 1 pc de Cebola para a próxima segunda-feira.

*Biscoito SEM GLÚTEN – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, NaturalLife, Schar, Camil (de arroz).

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

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 – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 Manteiga ^R + Leite, Açúcar | *Biscoito sem glúten Vitamina de Morango (Leite, Fruta 1pc, Açúcar) | Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) | Salada de Frutas com Leite em pó ½ pc (Banana prata, Mamão, Maçã ½ pc) | *Biscoito sem glúten 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) Arroz cozido Cenoura gratinada (Amido e Leite ½ pc) Repolho roxo picado | 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 Salada de Tomate com Ervas (Cebolinha, Manjerição e Salsa) | Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo com Pepino | 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.

*Biscoito SEM GLÚTEN – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, NaturalLife, Schar, Camil (de arroz).

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 – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar) | *Biscoito sem glúten Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco de Morango (Fruta 1 pc, Açúcar) | Salada de Frutas com Leite em pó (Melão 1pc, Morango 1pc, Mamão ½ pc) | *Biscoito sem glúten 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 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 Manjeriçom | Galinhada (Arroz, Peito de Frango, Colorau) Feijão cozido Salada de Couve-flor com Brócolis cozidos a vapor | Paleta Suína cozida e refogada com Açafrão e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Alface picada |

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

*Biscoito SEM GLÚTEN – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, NaturalLife, Schar, Camil (de arroz).

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 – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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, Açúcar) | *Biscoito sem glúten Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) | *Biscoito sem glúten Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana nanica | FERIADO DIA DA INDENDÊNCIA DO BRIL | 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.

***Biscoito SEM GLÚTEN – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, NaturalLife, Schar, Camil (de arroz).**

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

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 – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar) | *Biscoito sem glúten Suco Verde (Melão ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Maçã ½ pc) | Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco de Morango (Fruta 1pc, Açúcar) | Canjica (Leite, Açúcar) + Banana prata | *Biscoito sem glúten Vitamina de Banana nanica (Leite, 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 ½ pc) | Carne moída ^R ao molho com Vagem (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido com Espinafre Feijão cozido | Peito de Frango refogado Arroz cozido com Brócolis 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 |

Observação: **Reservar a Couve para uso em 15/09.** Reservar 1pc de Batata inglesa, 1pc de Acelga para a próxima segunda-feira.

*Biscoito SEM GLÚTEN – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, NaturalLife, Schar, Camil (de arroz).

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 | | Lipídio | |
|--------------------------------------------------------|-----------------|--------------|----------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
| | | | | (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 – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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 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).
- **Atentar-se às entregas de Queijo e Manteiga e utilizar somente 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- **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:** Per capita para molhos reduzido de meio (½) para um terço (⅓).
- **R: Reserva de Queijo ou Manteiga ou 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