

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)

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré escolar

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 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 | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | Cuscuz com *Azeite de Oliva + *Leite vegetal , Açúcar | Canjica com Leite caramelizado (*Leite vegetal , Açúcar) + Banana prata | *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 Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | *Biscoito sem leite Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz, Colorau) | 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 ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Banana prata (Farinha de mandioca, ½ pc) Repolho roxo ralado com Ervas (Cebolinha, Manjerição, Salsa) | Peito de Frango desfiado ao molho branco com Cenoura (Amido, *Leite vegetal ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Alface em tiras |
| REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral) | | | | | | |
| | Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | Estrogonofe Frango (Peito de Frango, Amido, *Leite vegetal ½ pc, Extrato de tomate) Arroz cozido | Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas ao molho branco Arroz cozido com Cenoura ralada e Açafrão Beterraba cozida | *Biscoito sem leite Vitamina de Morango (*Leite vegetal , Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc) | Paleta suína refogada com Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca corada com Colorau |

Observação: Reservar ½ pc de Banana prata – congelada, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Couve – congelada (Integral) e 1pc de Abóbora, 1 pc de Acelga (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.

*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.

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)

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré escolar

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 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 | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | *Biscoito sem leite Vitamina de Banana prata (*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 prata | 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 prata + Mamão ½ pc) + Tangerina |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Arroz cozido com Couve | Iscas de Paleta suína refogadas com Cebola, Pimentão e Colorau Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras | Farofa de Ovos (Ovo, Farinha de mandioca) Arroz cozido com Brócolis e Açafrão Feijão cozido Cenoura refogada | Carne moída ^R refogada (Acém moído) Arroz cozido Feijão cozido Chuchu gratinado (Amido, *Leite vegetal ½ pc) Tomate meia lua com Ervas (Cebolinha, Salsa) | Carne moída ^R ao molho com Manjerição (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Alface em tiras |

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|
| Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | Peito de Frango-desfiado ao molho branco (*Leite vegetal ½ pc, Amido) Arroz cozido Salada de Abóbora cozida com Acelga em tiras | Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc) | Peito de Frango-ao molho (Extrato de tomate, Ervas - Cebolinha, Coentro, Salsa) Arroz cozido Batata doce com casca assada com Colorau Alface picada | Canjica com Leite caramelizado (*Leite vegetal, Açúcar) + Tangerina | Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Cenoura crua ralada |
|--|--|--|---|--|---|

Observação: **Reservar a Couve para o consumo em 11/08** (Regular). Reservar 1pc de Abobrinha (refrigerada), 1pc de Inhame (Integral) e 1pc de Abóbora, 1 pc de Repolho roxo (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.

*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.

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)

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré escolar

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 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 | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | Cuscuz com *Azeite de Oliva + *Leite vegetal, Açúcar | *Biscoito sem leite Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão em fatias | Salada de Frutas com *Leite vegetal ½ pc (Abacaxi ½ pc, Banana prata 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 Couve, Açúcar) | *Biscoito sem leite Vitamina de Banana prata (*Leite vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Farofa de Ovos com Abobrinha (Farinha de mandioca) Arroz cozido Inhame ao molho (Extrato de tomate) | Galinhada (Arroz, Peito de Frango, Açafrão) Feijão cozido Salada de Repolho roxo em tiras com Hortelã | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Colorau Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata doce Alface picada | Paleta suína assada Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada Abóbora cozida | Peito de Frango assado com Tomate, Pimentão e Cebola (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Creme de Espinafre (Amido e *Leite vegetal ½ pc) |

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

| | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|
| Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Amido, *Leite vegetal ½ pc e Colorau) Arroz cozido Salada de Abóbora cozida com Repolho roxo | Cuscuz com Ovos ^B mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Banana nanica ½ pc) | Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Manjerição (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Salada de Tomate em cubos, Cebola e Pimentão | *Biscoito sem leite Vitamina de Banana nanica (*Leite vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão em fatias | Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz, Cenoura e Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca corada |
|--|---|--|--|---|---|

Observação: Reservar a Couve e os Talos para uso em 17/08 (Integral), Reservar 1pc de Cenoura, 1 pc de Repolho verde, 1 pc de Cebola (Integral) e 1pc de Couve - congelada, 1pc de Abóbora (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.

*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.

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)

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré escolar

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 4ª Semana | | Segunda-feira 21/08 | Terça-feira 22/08 | Quarta-feira 23/08 | Quinta-feira 24/08 | Sexta-feira 25/08 |
|-----------|--|---|--|---|---|--|
| LANÇHE | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | 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 |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Farofa de Ovos (Farinha de mandioca, Colorau) Arroz cozido Repolho verde refogado Cenoura crua ralada | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho branco com Brócolis (Amido e *Leite vegetal ½ pc) Feijão cozido | Peito de Frango em cubos cozido com Açafrão Arroz cozido com Espinafre Feijão cozido Salada de Tomate com Ervas (Cebolinha, Manjerição e Salsa) | Carne moída ^R molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Cenoura refogada Repolho roxo ralado | Paleta suína em cubos refogada (Cebola, Colorau) Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora Salada de Tomate, Cebola e Pimentão em cubos |

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

| | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|
| Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Abóbora cozida Farofa de Couve (Farinha de mandioca) | Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Maçã ½ pc) | Peito de Frango ao molho branco com Brócolis (Amido e *Leite vegetal ½ pc) Arroz cozido Abóbora refogada com Pimentão | *Biscoito sem leite Vitamina de Morango (*Leite vegetal , Fruta 1 pc, Açúcar) + Banana prata | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Cenoura e Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Alface com Tomate |
|--|---|--|--|---|---|

Observação: Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Acelga (Integral) e **1 pc de Couve – congelada**, 1 pc de Batata inglesa (Regular) 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.

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)

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré escolar

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 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 | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | 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 |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce com casca corada Acelga picada | Peito de Frango ao molho branco (*Leite vegetal ½ pc, Amido) Arroz cozido com Cenoura e Colorau 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 Manjericão | Carne moída ^R refogada com Colorau (Acém moído) Arroz cozido 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 em tiras |
| REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral) | | | | | | |
| | Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | Macarrão ao molho com Peito de Frango e Couve (Extrato de tomate) Batata assada | Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Salada de Frutas (Banana ½ pc + Morango) | Paleta Suína refogada com Colorau e Cebola Arroz cozido Cenoura gratinada (*Leite vegetal ½ pc, Amido) Repolho roxo ralado | *Biscoito sem leite Vitamina de Banana prata (*Leite vegetal, Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) | Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz, Açafrão) Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado com Manjericão |

Observação: **Reservar a Couve para uso em 01/09** (Regular). Reservar 1pc de Batata inglesa, 1pc de Vagem (Integral) e 1pc de Batata doce, 1pc de Acelga, 1pc de Cebola (Regular) 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.

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)

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré escolar

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 6ª Semana | | Segunda-feira 04/09 | Terça-feira 05/09 | Quarta-feira 06/09 | Quinta-feira 07/09 | Sexta-feira 08/09 |
|----------------------------|--|--|---|---|--|-------------------|
| L A N C H E | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | 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 BRAIL | DIA LETIVO MÓVEL |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Ovos mexidos Arroz cozido Batata inglesa ao molho (Extrato de tomate) Vagem refogada | Galinhada com Couve (Arroz, Peito de Frango em Pouch, Açafraão) Batata doce corada | Peito de Frango refogado com Colorau Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde com Tomate picados | | |

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

| | | | | | |
|--|---|---|--|--|------------------|
| Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | Peito de Frango Pouch desfiado ao molho com Batata doce (Extrato de tomate) Arroz cozido Acelga em tiras | Canjica com Leite Caramelizado (*Leite vegetal, Açúcar) + Melão | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Beterraba cozida Tomate cortado em meia lua com Cebola | FERIADO DIA DA INDENÇÃO DO BRAIL | DIA LETIVO MÓVEL |
|--|---|---|--|--|------------------|

Observação: Reservar 1pc de Inhame, 1pc de Beterraba (Integral) e 1pc de Abóbora (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.

*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.

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)

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré escolar

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 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 | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | 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) |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame e Açafrão Arroz cozido Beterraba cozida | Peito de Frango acebolado Macarrão ao molho com Espinafre (Extrato de tomate) Vagem cozida Feijão cozido | 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 refogada com Colorau 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 |

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|
| Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Colorau Arroz cozido Abóbora gratinada (*Leite vegetal ½ pc, Amido) | Cuscuz com Peito de Frango refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana prata | Paleta suína cozida e refogada com Extrato de tomate, Pimentão e Cebola Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Salada de Alface com Tomate picados | *Biscoito sem leite Vitamina de Banana nanica (*Leite vegetal, Fruta 1 pc, Açúcar) + Frutas picadas com Hortelã (Maçã ½ pc + Melão ½ pc) | Galinhada com Brócolis (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Cenoura, Brócolis e Açafrão) Arroz cozido Batata doce com casca cozida |
|--|--|---|---|---|--|

Observação: **Reservar a Couve e o Brócolis para uso em 15/09.** Reservar 1pc de Batata inglesa, 1pc de Acelga (Integral) e 1pc de Abóbora e 1 pc de Repolho verde (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.

*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.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3 REFEIÇÕES

| 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 | % |
| | | | | | | | | | |
| 1ª Semana | PE | 4 – 5 anos | 873,06 | 141,21 | 58% | 31,48 | 13% | 20,76 | 21% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 979,15 | 156,27 | 57% | 37,59 | 14% | 22,73 | 21% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1086,14 | 173,13 | 57% | 42,25 | 14% | 24,73 | 20% |
| | EM | 16-18 anos | 1086,14 | 173,13 | 57% | 42,25 | 14% | 24,73 | 20% |
| | | | | | | | | | |
| 2ª Semana | PE | 4 – 5 anos | 838,59 | 136,89 | 59% | 30,78 | 13% | 19,21 | 21% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 939,94 | 151,27 | 58% | 36,75 | 14% | 21,07 | 20% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1042,42 | 167,46 | 58% | 41,35 | 14% | 22,92 | 20% |
| | EM | 16-18 anos | 1042,42 | 167,46 | 58% | 41,35 | 14% | 22,92 | 20% |
| | | | | | | | | | |
| 3ª Semana | PE | 4 – 5 anos | 848,26 | 131,55 | 56% | 32,34 | 14% | 21,19 | 22% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 958,99 | 145,73 | 55% | 38,92 | 15% | 23,66 | 22% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1066,71 | 160,83 | 54% | 44,20 | 15% | 26,07 | 22% |
| | EM | 16-18 anos | 1066,71 | 160,83 | 54% | 44,20 | 15% | 26,07 | 22% |
| | | | | | | | | | |
| 4ª Semana | PE | 4 – 5 anos | 797,37 | 124,54 | 56% | 30,77 | 14% | 20,16 | 23% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 890,65 | 136,91 | 55% | 36,45 | 15% | 22,15 | 22% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 998,86 | 153,57 | 55% | 41,68 | 15% | 24,15 | 22% |
| | EM | 16-18 anos | 998,86 | 153,57 | 55% | 41,68 | 15% | 24,15 | 22% |
| | | | | | | | | | |

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

| 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 | 839,07 | 130,33 | 56% | 32,55 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 934,09 | 142,23 | 55% | 38,69 | 15% | 23,63 | 23% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 1041,95 | 158,42 | 55% | 44,02 | 15% | 25,74 | 22% | |
| EM | 16-18 anos | 1041,95 | 158,42 | 55% | 44,02 | 15% | 25,74 | 22% | |
| 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 | 788,44 | 130,76 | 60% | 26,36 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 866,09 | 142,93 | 59% | 29,99 | 12% | 19,56 | 20% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 959,72 | 159,48 | 60% | 33,38 | 13% | 20,85 | 20% | |
| EM | 16-18 anos | 959,72 | 159,48 | 60% | 33,38 | 13% | 20,85 | 20% | |
| 7ª 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 | 883,64 | 143,63 | 59% | 32,14 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 993,01 | 157,74 | 57% | 38,92 | 14% | 22,86 | 21% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 1119,47 | 177,16 | 57% | 44,92 | 14% | 25,23 | 20% | |
| EM | 16-18 anos | 1119,47 | 177,16 | 57% | 44,92 | 14% | 25,23 | 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
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 31/07/2023 a 15/09/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10/2023.

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

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).
- **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.**
- **R: Reserva de Carne ou Ovo de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- 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.
- **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.**
- Para sugestões de novas preparações que tenham boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar à 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

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913