

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

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

1ª Semana	Segunda-feira 22/05	Terça-feira 23/05	Quarta-feira 24/05	Quinta-feira 25/05	Sexta-feira 26/05
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com * Azeite de Oliva (Farinha de milho flocada) + Leite sem lactose, Açúcar	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar) + Banana prata 1pc	Canjica com Leite caramelizado (Leite sem lactose, Açúcar) + Frutas picadas (Banana prata 1pc + Mamão ½ pc)	Cuscuz com * Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Abóbora cozida Beterraba crua ralada	Carne moída cozida com Batata doce (Acém moído) Arroz cozido Cenoura crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Salada de Beterraba com Pepino em fatias e Limão	Filé de Tilápia desfiado e refogado com Ervas (Cebolinha, Coentro e Salsa) Arroz cozido Legumes gratinados (Batata, Cenoura, Leite sem lactose ½ pc, Amido)	Isclas de Paleta suína aceboladas com Limão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Repolho verde em tiras
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Abacaxi picado	Melão em fatias	Melancia em fatias	Tangerina
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Salada de Cenoura com Repolho verde	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Pepino com casca picado Banana prata 2pc	Paleta suína em cubos cozida e refogada com Limão Arroz cozido Abóbora cozida	Isclas de Peito de Frango aceboladas Macarrão ao molho branco (Leite sem lactose ½ pc, Amido) Cenoura crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Arroz cozido

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

Leite sem lactose –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

**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

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

2ª Semana	Segunda-feira 29/05	Terça-feira 30/05	Quarta-feira 31/05	Quinta-feira 01/06	Sexta-feira 02/06
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar)	Cuscuz com * Azeite de Oliva (Farinha de milho flocada) Leite caramelizado (Leite sem lactose, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com * Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva) Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)	Frutas picadas com Leite sem lactose ½ pc (Abacaxi 1pc, Banana nanica ½ pc, Melão ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango cozido com Abóbora Arroz cozido Inhame dourado ao forno	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Ervas (Cebolinha, Coentro e Salsa) Arroz cozido Batata doce corada	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate ½ pc) Macarrão ao alho e óleo Legumes cozido a vapor: Batata, Cenoura	Paleta suína assada com Limão Arroz cozido Abóbora cozida Beterraba crua ralada	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Leite sem lactose ½ pc, Amido, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Salada de Cenoura ralada com Pepino em fatias e Limão
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Melão picado	Tangerina	Mamão em pedaços	Maça
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém moído) Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Repolho verde ralado	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Leite sem lactose ½ pc, Amido, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Beterraba cozida	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate ½ pc, Pimentão) Arroz cozido Batata doce com casca assada	Caldo de Peito de Frango desfiado com Abóbora e Repolho verde Arroz cozido	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Acelga em tiras Melão em fatias

Observação: Reservar 1 pc de Couve congelada para o uso em 01/06. Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Inhame e 1pc de Limão e 1pc de Cenoura, 1 pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira. Reservar Temperos naturais - Cebolinha, Coentro e Salsa e Manjerição (Integral) e Temperos naturais - Cebolinha, Coentro e Salsa (Regular) para próxima semana.

Leite sem lactose – 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

**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

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

3ª Semana	Segunda-feira 05/06	Terça-feira 06/06	Quarta-feira 07/06	Quinta-feira 08/06	Sexta-feira 09/06
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite caramelizado (Leite sem lactose, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Maracujá (Fruta 1pc, Açúcar) + Melancia em fatias	RECESSO ESCOLAR (Corpus Christi)	DIA LETIVO MÓVEL (Corpus Christi)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída cozida com Inhame (Acém moído) Arroz cozido Purê de Abóbora	Paleta suína cozida e refogada com Limão Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Abóbora cozida	Frango desfiado com Cenoura ralada ao molho branco (Peito de Frango Pouch, Amido e Leite sem lactose ½ pc) Arroz cozido Pepino com casca em fatias		
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Abacaxi em fatias	Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Melão ½ pc)		
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Canja de Frango com Legumes (Arroz, Peito de Frango desfiado, Cenoura, Repolho verde)	Ovos mexidos Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Beterraba cozida + Banana nanica	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido Creme Abóbora (Leite sem lactose ½ pc)		

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

Leite sem lactose –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

**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

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

4ª Semana	Segunda-feira 12/06	Terça-feira 13/06	Quarta-feira 14/06	Quinta-feira 15/06	Sexta-feira 16/06
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com * Azeite de Oliva (Farinha de milho flocada) + Leite sem lactose, Açúcar	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana Prata (Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar)	Cuscuz com * Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva) Suco de Abacaxi com Limão (Abacaxi ½ pc, Limão, Açúcar)	Frutas picadas com Leite sem lactose ½ pc (Abacaxi ½ pc, Banana prata 1pc, Melão 1pc)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana Prata (Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída ^R refogada (Acém moído) Arroz cozido Purê de Inhame Beterraba cozida	Coxa e sobrecoxa ^R de Frango ao molho com Batata (Extrato de tomate ½ pc) Macarrão ao alho e óleo com Brócolis	Paleta suína em cubos acebolada com Limão Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora Alface em tiras	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Amido e Leite ½ pc, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Abobrinha refogada com Cenoura	Filé de Tilápia assado com Inhame e Ervas (Cebolinha, Coentro e Salsa) Arroz cozido Tomate em rodela
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Maçã	Melão em fatias	Tangerina	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Sopa de Macarrão com Peito de Frango ^R e Legumes (Peito de Frango, Extrato de tomate ½ pc, Batata doce, Cenoura)	Estrogonofe de Peito de Frango (Extrato de tomate ½ pc, (Amido e Leite sem lactose ½ pc) Arroz cozido	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango ^R) Salada de Tomate em rodela com Pimentão e Cebola Banana prata 2pc	Canja de Frango (Arroz, Peito de Frango desfiado, Cenoura, Repolho verde)	Iscas de Paleta suína cozidas e refogadas Arroz cozido Alface em tiras com Limão

Observação: Reservar 1pc de Couve-flor, 1pc de Beterraba, 1pc de Cebola (Integral) e 1 pc de Abóbora, 1pc de Batata doce (Regular) para a próxima semana.

Leite sem lactose –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

**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

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

5ª Semana	Segunda-feira 19/06	Terça-feira 20/06	Quarta-feira 21/06	Quinta-feira 22/06	Sexta-feira 23/06
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com *Azeite de Oliva (Farinha de milho flocada) Leite caramelizado (Leite sem lactose, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de espinafre, Limão, Açúcar) + Tangerina	Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Canjica (Leite sem lactose, Açúcar) + Mamão picado	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Couve-flor gratinada (Amido e Leite sem lactose ½ pc) Beterraba cozida	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido com Espinafre Cenoura cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarronada (Extrato de tomate) Salada de Acelga com Tomate	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata Arroz cozido Salada de Beterraba com Pepino	Paleta Suína cozida e refogada com Limão Arroz cozido Purê de Batata doce Chuchu com casca refogada
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Banana nanica	Abacaxi picado	Melancia em fatias	Frutas picadas (Maçã + Melão ½ pc)
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém moído) Arroz cozido Batata doce com casca cozida a vapor	Ovos mexidos Arroz cozido Cenoura gratinada (Leite sem lactose ½ pc, Amido) Pepino com casca em fatias	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Abóbora refogada	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Batata doce com casca corada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao alho e óleo Repolho roxo picado

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

Leite sem lactose – 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

**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

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

6ª Semana	Segunda-feira 26/06	Terça-feira 27/06	Quarta-feira 28/06	Quinta-feira 29/06	Sexta-feira 30/06
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com * Azeite de Oliva (Farinha de milho flocada) Leite caramelizado (Leite sem lactose, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar)	Cuscuz com * Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva) Suco de Melão com Limão (Melão ½ pc, Limão, Açúcar)	Frutas picadas com Leite sem lactose ½ pc (Banana prata 2pc, Mamão 1pc)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Iscas de Peito de Frango aceboladas Arroz cozido Purê de Abóbora Repolho roxo em tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata Arroz cozido com Brócolis	Carne moída refogada (Acém moído) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Cenoura ralada	Paleta suína cozida e refogada com Limão Arroz cozido Abóbora cozida Salada de Alface com Tomate meia lua e Cebola	Filé de Tilápia ao molho branco gratinado com Couve-flor (Amido e Leite sem lactose ½ pc) Arroz cozido Abobrinha refogada
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Tangerina	Abacaxi em fatias	Maçã	Melão picado
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido Salada de Beterraba com Acelga ralados	Sopa de Frango com Legumes (Macarrão, Peito de Frango desfiado, Extrato de tomate, Cenoura)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Salada de Tomate em cubos, Pimentão, Cebola e Limão Banana nanica assada	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Amido, Leite sem lactose ½ pc) Arroz cozido Alface picado	Paleta suína cozida e refogada com Limão e Cebola Arroz cozido Salada de Abóbora cozida com Repolho verde em tiras

Observação: Leite sem lactose – 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

**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

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

7ª Semana	Segunda-feira 03/07	Terça-feira 04/07	Quarta-feira 05/07	Quinta-feira 06/07	Sexta-feira 07/07
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	<p>Período de 03/07 a 11/07/2023</p> <p>Com o intuito de adequar os estoques das Unidades Escolares, a fim de evitar o acúmulo de gêneros alimentícios, assim como possíveis perdas em virtude do término do 1º semestre letivo; início do recesso escolar; ocorrência das provas de final de bimestre, bem como diminuição significativa da frequência dos estudantes. Ante o exposto, solicitamos às Unidades Escolares junto ao Quadro Técnico de Nutricionistas lotado nas Regionais de Ensino, que adaptem os cardápios nesse período conforme disponibilidade de gêneros em estoque.</p> <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 pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 01/2021 – SEE/SUAG/DIAE/GPEA (066695935).</p>				
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.					
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.					
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.					

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 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	EF 01	6- 10 anos	992,19	153,70	56%	43,59	16%	22,73	21%
	EF 02	11-15 anos	1102,24	169,96	56%	49,31	16%	24,90	20%
	EM	16-18 anos	1102,24	169,96	56%	49,31	16%	24,90	20%
2ª Semana	EF 01	6- 10 anos	960,53	143,27	54%	44,17	17%	23,17	22%
	EF 02	11-15 anos	1063,55	157,70	53%	49,96	17%	25,27	21%
	EM	16-18 anos	1063,55	157,70	53%	49,96	17%	25,27	21%
3ª Semana	EF 01	6- 10 anos	896,92	140,55	56%	37,20	15%	21,38	21%
	EF 02	11-15 anos	981,33	154,38	57%	41,03	15%	22,73	21%
	EM	16-18 anos	981,33	154,38	57%	41,03	15%	22,73	21%
4ª Semana	EF 01	6- 10 anos	956,16	146,78	55%	42,06	16%	22,30	21%
	EF 02	11-15 anos	1057,90	161,22	55%	47,51	16%	24,43	21%
	EM	16-18 anos	1057,90	161,22	55%	47,51	16%	24,43	21%
5ª Semana	EF 01	6- 10 anos	984,72	150,47	55%	41,97	15%	23,39	21%
	EF 02	11-15 anos	962,12	148,21	55%	44,26	17%	20,37	19%
	EM	16-18 anos	962,12	148,21	55%	44,26	17%	20,37	19%

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

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	%
				EF 01	6- 10 anos	950,99	142,71	54%	42,97
EF 02	11-15 anos	1053,88	157,14	54%	48,65	17%	25,32	22%	
EM	16-18 anos	1053,88	157,14	54%	48,65	17%	25,32	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 – 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.

04 Refeições: Ensino Fundamental, 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.**
- **R: Reserva de Carne ou Ovo de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- **Amido:** Amido de milho.
- **Leite sem lactose:** Per capita para molhos reduzido de meio (½) para um terço (⅓).
- **Na impossibilidade de realizar algum tipo de preparação proposta no cardápio, seja por falta de equipamentos e utensílios, ou por qualquer outro impedimento, a alteração no cardápio deverá ser adaptada com os ingredientes disponibilizados para o dia de acordo com a realidade de cada escola.**
- Quando Frutas e Hortaliças estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior. Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo, será necessário higienizar, identificar e congelar ou resfriar para a semana seguinte.
- **Para sugestões de novas preparações que tenham boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar a sugestão para a Gerência Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar, a fim de avaliação e inclusão nos próximos cardápios.**
- As sugestões de receitas compõem o arquivo Caderno de Receitas atualizado e encaminhado a cada Distribuição.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913