

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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com *Azeite de oliva (Farinha de milho flocada) + <b>Leite sem lactose</b> , Açúcar	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b> Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar) + Banana prata 2pc	Canjica com Leite caramelizado <b>(Leite sem lactose, Açúcar)</b> + Frutas picadas (Banana prata 1pc + Mamão ½ pc)	Cuscuz com * <b>Peito de Frango refogado (½ pc-Reserva)</b> (Farinha de milho flocada) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b> Vitamina de Abacate <b>(Leite sem lactose, Fruta 1pc, Açúcar)</b>
<b>ALMOÇO</b> 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 Salada crua de Cenoura com Couve em tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Salada de Beterraba com Pepino em fatias e Limão	Filé de Tilápia desfiado e refogado com Ervas (Cebolinha, Coentro, Salsa) Arroz cozido Legumes gratinados (Batata, Cenoura, <b>Leite sem lactose</b> ½ pc, Amido)	Isclas de Paleta suína aceboladas com Limão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Repolho verde em tiras
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b>	Abacaxi picado	Melão em fatias	Melancia em fatias	Tangerina
<b>JANTAR</b> 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	Paleta suína em cubos cozida e refogada com Limão Arroz cozido Couve refogada Abóbora cozida	Isclas de Peito de Frango aceboladas Macarrão ao molho branco <b>(Leite sem lactose</b> ½ pc, Amido) Cenoura crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce e Manjericão 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 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

**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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b> 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)	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b> Vitamina de Abacate (Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar)	Cuscuz com *Peito de Frango refogado (½ pc-Reserva) (Farinha de milho flocada) Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)	Vitamina de Banana nanica (Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi 1pc, Banana nanica ½ pc, Melão ½ pc)
<b>ALMOÇO</b> 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, Manjericão e Salsa) Arroz cozido Batata doce corada Couve refogada	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 Salada de Beterraba com Repolho verde	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 molho de Limão com Hortelã
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b>	Melão picado	Tangerina	Mamão em pedaços	Maçã
<b>LANCHE 2</b> 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	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Acelga em tiras Melão em fatias	Caldo de Peito de Frango desfiado com Abóbora e Couve Arroz cozido	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate ½ pc, Pimentão) Arroz cozido Batata doce com casca assada

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

Leite sem lactose com cálcio–Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: RisoVita, Ades, Jasmine, A tal das Castanhas.

\*Azeite de Oliva–Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.

\*Peito de Frango (½ pc–Reserva). OU Tofu–Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.

\*Para os biscoitos: Biscoitos SEM leite. Marcas sugeridas: Aruba, Liane, Natural Life.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

**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 – 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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz (Farinha de milho flocada) Leite caramelizado <b>(Leite sem lactose Açúcar)</b>	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b> Vitamina de Banana nanica <b>(Leite sem lactose Fruta ½ pc, Açúcar)</b>	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b> Suco de Maracujá (Fruta 1pc, Açúcar) + Melancia em fatias	<b>RECESSO ESCOLAR</b>  (Corpus Christi)	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>  (Corpus Christi)
<b>ALMOÇO</b> 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 Couve refogada	Frango desfiado com Cenoura ralada ao molho branco (Peito de Frango Pouch, Amido e <b>Leite sem lactose ½ pc</b> ) Arroz cozido Pepino com casca em fatias		
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b>	Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Melão ½ pc)	Abacaxi em fatias		
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Canja de Frango com Legumes (Arroz, Peito de Frango desfiado, Cenoura, Repolho verde)	Ovos mexidos Macarrão ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Beterraba cozida + Banana nanica	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido Creme Abóbora <b>(Leite sem lactose ½ pc)</b>		

**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 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

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
<b>DESJEJUM</b> 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 (½ pc-Reserva) (Farinha de milho flocada) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Limão, Hortelã, Açúcar)	Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose Fruta 1 pc, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc, Banana prata 1pc, Melão 1pc)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Abacate (Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída <sup>R</sup> refogada (Acém moído) Arroz cozido Purê de Inhame Beterraba cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Batata (Extrato de tomate ½ pc) Macarrão ao alho e óleo com Brócolis	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango <sup>R</sup> , Amido e Leite sem lactose ½ pc, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Abobrinha refogada com Cenoura	Paleta suína em cubos acebolada Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora Salada de Alface com Tomate	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame Arroz cozido Vagem refogada
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Maçã	Melão em fatias	Tangerina	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Sopa de Macarrão com Peito de Frango <sup>R</sup> e Legumes (Peito de Frango, Extrato de tomate, Batata doce, Cenoura)	Peito de Frango <sup>R</sup> em cubos ao molho (Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Couve refogada Banana prata 1pc	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Salada de Tomate em rodelas com Pimentão e Cebola	Canja de Frango <sup>R</sup> (Arroz, Peito de Frango desfiado, Cenoura, Repolho verde)	Filé de Tilápia ao molho branco (Amido e Leite sem lactose ½ pc) Arroz cozido Alface em tiras com Hortelã e 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 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 – 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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com *Azeite de oliva (Farinha de milho flocada) Leite caramelizado <b>(Leite sem lactose, Açúcar)</b>	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b> Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de espinafre, Limão, Açúcar) + Tangerina	Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos (Farinha de milho flocada) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Canjica <b>(Leite sem lactose, Açúcar)</b> + Mamão picado	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b> Vitamina de Abacate <b>(Leite sem lactose, Fruta 1pc, Açúcar)</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Couve-flor gratinada (Amido e Leite ½ pc) Beterraba cozida	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido com Espinafre Cenoura cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarronada com Manjeriçã (Extrato de tomate) Salada de Acelga com Tomate	Filé de Tilápia assado 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
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b>	Maçã	Abacaxi picado	Melancia em fatias	Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Melão ½ pc)
<b>LANCHE 2</b> 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 Macarrão ao molho branco <b>(Leite sem lactose ½ pc, Amido)</b> Pepino com casca em fatias Banana nanica assada	Paleta Suína <sup>R</sup> cozida e refogada com Limão Macarrão ao molho com Manjeriçã (Extrato de tomate) Cenoura cozida	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Batata doce com casca corada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Salada de Abóbora em cubos cozida com Repolho roxo

**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 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

**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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com *Azeite de oliva (Farinha de milho flocada) Leite caramelizado <b>(Leite sem lactose, Açúcar)</b>	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b> Vitamina de Banana prata <b>(Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar)</b>	Cuscuz com * <b>Peito de Frango refogado</b> (½ pc-Reserva) (Farinha de milho flocada) Suco Verde (Melão ½ pc, Limão, Hortelã, Açúcar)	Vitamina de Abacate <b>(Leite sem lactose, Fruta 1pc, Açúcar)</b> + Frutas picadas (Banana prata 2pc, Mamão 1pc)	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b> Vitamina de Banana prata <b>(Leite sem lactose, Fruta 1 pc, Açúcar)</b>
<b>ALMOÇO</b> 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) Salada de Cenoura com Vagem	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 <b>Leite sem lactose</b> ½ pc) Arroz cozido Abobrinha refogada
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b>	Tangerina	Abacaxi em fatias	Maçã	Melão picado
<b>LANCHE 2</b> 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, Couve)	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, <b>Leite sem lactose</b> ½) 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 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

**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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	<p style="text-align: center;"><b>Período de 03/07 a 11/07/2023</b></p> <p>Com o intuito de adequar os estoques das Unidades Escolares, a fim de evitar o acúmulo de gêneros alimentícios, assim como possíveis perdas em virtude do término do 1º semestre letivo; início do recesso escolar; ocorrência das provas de final de bimestre, bem como diminuição significativa da frequência dos estudantes. Ante o exposto, solicitamos às Unidades Escolares junto ao Quadro Técnico de Nutricionistas lotado nas Regionais de Ensino, que adaptem os cardápios nesse período conforme disponibilidade de gêneros em estoque.</p> <p>Importante salientar que, caso a Unidade Escolar identifique a necessidade de complementação da alimentação escolar, nesse período, deverão entrar em contato com os Nutricionistas da UNIAE para a solicitação de <b>pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 01/2021 – SEE/SUAG/DIAE/GPEA (066695935)</b>.</p>				
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.					
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.					
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.					

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023**

**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	%																
				EF 01	EF 02	EM																			
1ª Semana	EF 01	6- 10 anos	1007,49	155,89	56%	43,89	16%	23,43	21%																
										11-15 anos	1117,54	172,16	55%	49,61	16%	25,60	21%								
																		16-18 anos	1117,54	172,16	55%	49,61	16%	25,60	21%
11-15 anos	1072,51	158,37	53%	50,19	17%	25,96	22%																		
								16-18 anos	1072,51	158,37	53%	50,19	17%	25,96	22%										
																EF 01	6- 10 anos	897,96	140,71	56%	37,31	15%	21,40	21%	
																									11-15 anos
16-18 anos	982,36	154,54	57%	41,14	15%	22,75	21%																		
								EF 02	6- 10 anos	976,28	147,54	54%	42,75	16%	23,58										
																11-15 anos	1081,00	161,97	54%	48,39	16%	25,86	22%		
																								16-18 anos	1081,00
EF 01	6- 10 anos	981,64	150,95	55%	41,64	15%	23,48																		
								11-15 anos	956,06	148,69	56%	43,73	16%	20,31	19%										
																16-18 anos	956,06	148,69	56%	43,73	16%	20,31	19%		
																								EM	6- 10 anos
11-15 anos	1081,00	161,97	54%	48,39	16%	25,86	22%																		
								16-18 anos	1081,00	161,97	54%	48,39	16%	25,86	22%										
																EF 02	6- 10 anos	976,28	147,54	54%	42,75	16%	23,58		
																								11-15 anos	1081,00
16-18 anos	1081,00	161,97	54%	48,39	16%	25,86	22%																		
								EM	6- 10 anos	981,64	150,95	55%	41,64	15%	23,48										
																11-15 anos	956,06	148,69	56%	43,73	16%	20,31	19%		
																								16-18 anos	956,06
EM	6- 10 anos	976,28	147,54	54%	42,75	16%	23,58																		
								11-15 anos	1081,00	161,97	54%	48,39	16%	25,86	22%										
																16-18 anos	1081,00	161,97	54%	48,39	16%	25,86	22%		
																								EM	6- 10 anos
11-15 anos	956,06	148,69	56%	43,73	16%	20,31	19%																		
								16-18 anos	956,06	148,69	56%	43,73	16%	20,31	19%										
																EM	6- 10 anos	976,28	147,54	54%	42,75	16%	23,58		
																								11-15 anos	1081,00
16-18 anos	1081,00	161,97	54%	48,39	16%	25,86	22%																		
								EM	6- 10 anos	981,64	150,95	55%	41,64	15%	23,48										
																11-15 anos	956,06	148,69	56%	43,73	16%	20,31	19%		
																								16-18 anos	956,06
EM	6- 10 anos	976,28	147,54	54%	42,75	16%	23,58																		
								11-15 anos	1081,00	161,97	54%	48,39	16%	25,86	22%										
																16-18 anos	1081,00	161,97	54%	48,39	16%	25,86	22%		
																								EM	6- 10 anos
11-15 anos	956,06	148,69	56%	43,73	16%	20,31	19%																		
								16-18 anos	956,06	148,69	56%	43,73	16%	20,31	19%										
																EM	6- 10 anos	976,28	147,54	54%	42,75	16%	23,58		
																								11-15 anos	1081,00
16-18 anos	1081,00	161,97	54%	48,39	16%	25,86	22%																		
								EM	6- 10 anos	981,64	150,95	55%	41,64	15%	23,48										
																11-15 anos	956,06	148,69	56%	43,73	16%	20,31	19%		
																								16-18 anos	956,06
EM	6- 10 anos	976,28	147,54	54%	42,75	16%	23,58																		
								11-15 anos	1081,00	161,97	54%	48,39	16%	25,86	22%										
																16-18 anos	1081,00	161,97	54%	48,39	16%	25,86	22%		
																								EM	6- 10 anos
11-15 anos	956,06	148,69	56%	43,73	16%	20,31	19%																		
								16-18 anos	956,06	148,69	56%	43,73	16%	20,31	19%										
																EM	6- 10 anos	976,28	147,54	54%	42,75	16%	23,58		
																								11-15 anos	1081,00
16-18 anos	1081,00	161,97	54%	48,39	16%	25,86	22%																		
								EM	6- 10 anos	981,64	150,95	55%	41,64	15%	23,48										
																11-15 anos	956,06	148,69	56%	43,73	16%	20,31	19%		
																								16-18 anos	956,06
EM	6- 10 anos	976,28	147,54	54%	42,75	16%	23,58																		
								11-15 anos	1081,00	161,97	54%	48,39	16%	25,86	22%										
																16-18 anos	1081,00	161,97	54%	48,39	16%	25,86	22%		
																								EM	6- 10 anos
11-15 anos	956,06	148,69	56%	43,73	16%	20,31	19%																		
								16-18 anos	956,06	148,69	56%	43,73	16%	20,31	19%										
																EM	6- 10 anos	976,28	147,54	54%	42,75	16%	23,58		
																								11-15 anos	1081,00
16-18 anos	1081,00	161,97	54%	48,39	16%	25,86	22%																		
								EM	6- 10 anos	981,64	150,95	55%	41,64	15%	23,48										
																11-15 anos	956,06	148,69	56%	43,73	16%	20,31	19%		
																								16-18 anos	956,06
EM	6- 10 anos	976,28	147,54	54%	42,75	16%	23,58																		
								11-15 anos	1081,00	161,97	54%	48,39	16%	25,86	22%										
																16-18 anos	1081,00	161,97	54%	48,39	16%	25,86	22%		
																								EM	6- 10 anos
11-15 anos	956,06	148,69	56%	43,73	16%	20,31	19%																		
								16-18 anos	956,06	148,69	56%	43,73	16%	20,31	19%										
																EM	6- 10 anos	976,28	147,54	54%	42,75	16%	23,58		
																								11-15 anos	1081,00
16-18 anos	1081,00	161,97	54%	48,39	16%	25,86	22%																		
								EM	6- 10 anos	981,64	150,95	55%	41,64	15%	23,48										
																11-15 anos	956,06	148,69	56%	43,73	16%	20,31	19%		
																								16-18 anos	956,06
EM	6- 10 anos	976,28	147,54	54%	42,75	16%	23,58																		
								11-15 anos	1081,00	161,97	54%	48,39	16%	25,86	22%										
																16-18 anos	1081,00	161,97	54%	48,39	16%	25,86	22%		
																								EM	6- 10 anos
11-15 anos	956,06	148,69	56%	43,73	16%	20,31	19%																		
								16-18 anos	956,06	148,69	56%	43,73	16%	20,31	19%										
																EM	6- 10 anos	976,28	147,54	54%	42,75	16%	23,58		
																								11-15 anos	1081,00
16-18 anos	1081,00	161,97	54%	48,39	16%	25,86	22%																		
								EM	6- 10 anos	981,64	150,95	55%	41,64	15%	23,48										
																11-15 anos	956,06	148,69	56%	43,73	16%	20,31	19%		
																								16-18 anos	956,06
EM	6- 10 anos	976,28	147,54	54%	42,75	16%	23,58																		
								11-15 anos	1081,00	161,97	54%	48,39	16%	25,86	22%										
																16-18 anos	1081,00	161,97	54%	48,39	16%	25,86	22%		
																								EM	6- 10 anos



Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

Composição nutricional (Média semanal)				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	960,06	143,43	54%	43,20	16%	23,87	22%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	1062,95	157,87	53%	48,88	17%	26,02	22%	
<b>EM</b>	16-18 anos	1062,95	157,87	53%	48,88	17%	26,02	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 vegetal:** 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