

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

04 Refeições: Pré escolar

1ª Semana	Segunda-feira 31/07	Terça-feira 01/08	Quarta-feira 02/08	Quinta-feira 03/08	Sexta-feira 04/08
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com *Azeite de Oliva + Leite sem lactose, Açúcar	Canjica com Leite caramelizado (Leite sem lactose, Açúcar) + Banana prata	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com *Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Morango (Fruta 1 pc, Açúcar) + Mamão
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Extrato de tomate, Amido, Leite sem lactose ½ pc) Arroz cozido	Isclas de Paleta suína refogadas com Cebola e Colorau Arroz cozido com Espinafre Feijão cozido Purê de Abóbora	Ovos mexidos Macarrão ao alho e óleo e Açafrão Feijão cozido Salada de Chuchu com Tomate e Cebola	Peito de Frango assado Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Banana prata (Farinha de mandioca, ½ pc) Repolho roxo ralado com Ervas (Cebolinha, Manjericão, Salsa)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz, Colorau) Feijão cozido Salada de Alface com Cenoura crua ralada
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Melão em fatias	Tangerina	Melancia em fatias
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido	Farofa de Ovos com Cebola e Açafrão (Farinha de mandioca) Arroz cozido Beterraba cozida Banana nanica assada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Colorau e Batata doce Arroz cozido	Peito de Frango ao molho branco (Peito de Frango desfiado, Amido, Leite sem lactose ½ pc) Arroz cozido Cenoura refogada	Paleta suína refogada com Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Acelga refogada

Observação: Reservar 1 pc de Batata doce, **1pc de Couve - congelada**, ½ pc de Banana nanica – congelada (Integral) e 1pc de Abóbora, 1 pc de Repolho verde (Regular) 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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

04 Refeições: Pré escolar

2ª Semana	Segunda-feira 07/08	Terça-feira 08/08	Quarta-feira 09/08	Quinta-feira 10/08	Sexta-feira 11/08
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica ^R (Leite sem lactose , Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com *Azeite de Oliva Leite caramelizado (Leite sem lactose , Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com *Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Salada de Frutas com Leite sem lactose ½ pc (Banana prata ½ pc, Maça 1pc, Mamão 1pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída ao molho com Batata doce (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido com Couve	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Açafrão e Manjericão Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras	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 Abóbora cozida Alface em tiras	Peito de Frango refogado Arroz cozido Feijão cozido Chuchu gratinado (Amido, Leite sem lactose ½ pc) Tomate meia lua com Ervas (Cebolinha, Salsa)
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Tangerina	Banana prata	Frutas picadas (Banana prata ½ pc + Melão ½ pc)	Melão em fatias
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Peito de Frango-desfiado ao molho branco (Leite sem lactose ½ pc, Amido) Arroz cozido Salada de Abóbora cozida com Repolho verde	Farofa de Ovos com Couve (Farinha de mandioca) Arroz cozido Feijão cozido	Peito de Frango-ao molho (Extrato de tomate, Ervas - Cebolinha, Coentro, Salsa) Arroz cozido Alface picada com Hortelã Banana nanica assada	Canja (Arroz, Peito de Frango desfiado, Cenoura, Colorau)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango ^R , Açafrão) Batata doce assada com Colorau

Observação: Reservar 1pc de Abobrinha (refrigerada), 1pc de Inhamé (Integral) e 1pc de Abóbora, 1 pc de Repolho roxo (Regular) 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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

04 Refeições: Pré escolar

3ª Semana	Segunda-feira 14/08	Terça-feira 15/08	Quarta-feira 16/08	Quinta-feira 17/08	Sexta-feira 18/08
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com *Azeite de Oliva + Leite sem lactose, Açúcar	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Salada de Frutas com Leite sem lactose ½ pc (Banana prata ½ pc, Maça 1pc, Mamão 1pc)	Cuscuz com *Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva) Suco Verde (Melão ½ pc, Talos de Couve, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango ao molho com Inhame (Extrato de tomate) Arroz cozido Abobrinha refogada	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Salada de Repolho roxo em tiras com Hortelã	Ovos mexidos Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca corada Alface picada	Paleta suína assada Arroz cozido Feijão tropeiro (Feijão, Couve, Farinha de mandioca, Colorau) Abóbora cozida	Peito de Frango assado com Tomate, Pimentão, Cebola e Colorau Arroz cozido Feijão cozido Creme de Espinafre (Amido e Leite sem lactose ½ pc)
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc)	Melão em fatias	Melancia em fatias	Mamão picado
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém moído, Colorau) Arroz cozido Salada de Abóbora cozida com Repolho roxo	Ovos mexidos com Tomate e Cebola e Manjerição Arroz cozido Banana nanica selada/corada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho branco (Amido e Leite sem lactose ½ pc) Beterraba cozida	Peito de Frango refogado com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca corada	Peito de Frango em cubos ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)

Observação: Reservar a Couve e os Talos para uso em 17/08. 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 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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

04 Refeições: Pré escolar

4ª Semana	Segunda-feira 21/08	Terça-feira 22/08	Quarta-feira 23/08	Quinta-feira 24/08	Sexta-feira 25/08
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com *Azeite de Oliva + Leite sem lactose , Açúcar	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Morango (Leite sem lactose) , Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com *Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Salada de Frutas com Leite sem lactose ½ pc (Banana prata, Mamão, Maçã ½ pc)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta 1pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída refogada (Acém moído, Cebola, Colorau) Macarrão ao molho branco (Amido e Leite sem lactose ½ pc) Salada de Repolho verde com Cenoura	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Brócolis cozido a vapor	Farofa de Ovos com Espinafre (Farinha de mandioca, Cebola, Açafraão) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Tomate com Ervas (Cebolinha, Manjericão e Salsa)	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo com Cenoura	Paleta suína em cubos refogada (Cebola, Colorau) Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora Salada de Tomate, Cebola e Pimentão picados
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Banana prata	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Morango)	Melão em fatias	Frutas picadas (Melão ½ pc + Morango)
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Abóbora cozida Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Omelete de forno (Ovo, Amido, Leite sem lactose ½ pc, Tomate, Cebola, Cebolinha, Coentro) Arroz cozido Feijão cozido	Bobó de Peito de Frango com Abóbora Arroz cozido Brócolis cozido a vapor	Carne moída refogada com Pimentão e Colorau (Acém moído) Arroz cozido Alface picado com Hortelã	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Cenoura e Açafraão) Arroz cozido Banana prata

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 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

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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

04 Refeições: Pré escolar

5ª Semana	Segunda-feira 28/08	Terça-feira 29/08	Quarta-feira 30/08	Quinta-feira 31/08	Sexta-feira 01/09
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	*Cuscuz com Azeite de Oliva Leite caramelizado (Leite sem lactose, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose, 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 sem lactose (Maçã ½ pc, Banana prata 1pc, Morango 1pc)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Morango
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Leite sem lactose 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 Manjeriçao	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, com 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 refogada Alface picada
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Melão em fatias	Frutas picadas (Banana prata ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Melancia em fatias	Mamão picado
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída ao molho com Batata inglesa (Acém moído, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo com Couve	Arroz com Ovos mexidos, Tomate e Manjeriçao Acelga em tiras Banana prata	Isas de Paleta Suína refogada com Colorau e Cebola Arroz cozido Cenoura crua ralada	Peito de Frango desfiado ao molho branco (Leite sem lactose ½ pc, Amido) Arroz cozido Repolho Roxo em tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Açafrão Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca)

Observação: Reservar a Couve para uso em 01/09 jantar. Reservar 1pc de Batata inglesa, 1pc de Vagem (Integral) e 1pc de Batata doce (Regular) 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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

04 Refeições: Pré escolar

6ª Semana	Segunda-feira 04/09	Terça-feira 05/09	Quarta-feira 06/09	Quinta-feira 07/09	Sexta-feira 08/09
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 Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	FERIADO DIA DA INDENDÊNCIA DO BRIL	DIA LETIVO MÓVEL
ALMOÇO Horário: 11:30 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, Colorau) Feijão cozido Batata doce corada	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido com Açafrão Salada de Repolho verde com Tomate picados		
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Melão em fatias	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica ½ pc)		
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída ^R refogada (Acém moído) Arroz cozido com Colorau Batata doce cozida	Ovos mexidos com Tomate e Cebola Arroz cozido Melão em fatias	Peito de Frango em Pouch ao molho de tomate (Extrato de tomate) Arroz cozido Beterraba cozida		

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

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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

04 Refeições: Pré escolar

7ª Semana	Segunda-feira 11/09	Terça-feira 12/09	Quarta-feira 13/09	Quinta-feira 14/09	Sexta-feira 15/09
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	*Cuscuz com Azeite de Oliva Leite caramelizado (Leite sem lactose, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco Verde (Melão ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Banana prata	Cuscuz com *Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Canjica (Leite sem lactose, Açúcar) + Banana prata	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Isclas de Peito de Frango ^R aceboladas Arroz cozido Purê de Inhame Beterraba cozida	Peito de Frango refogado com Tomate, Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Couve-flor gratinada (Amido e Leite sem lactose ½ pc)	Carne moída ^R cozida com Vagem (Acém moído, Colorau) Macarrão ao molho com Espinafre (Extrato de tomate) Feijão cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Açafrão 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
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Frutas picadas (Melão ½ pc + Morango)	Melancia em fatias	Maçã
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Bobó de Carne moída ^R com Abóbora (Acém moído) Arroz cozido	Peito de Frango ^R ao molho branco com Brócolis (Leite sem lactose ½ pc, Amido) Arroz cozido Cenoura refogada	Paleta suína cozida e refogada com Colorau Arroz cozido Feijão cozido Tomate picado com Ervas (Coentro, Salsa e Hortelã) Banana prata	Peito de Frango ao molho com Pimentão e Cebola (Extrato de tomate) Arroz cozido Pirão de Peixe (Farinha de mandioca, Caldo do peixe) Alface em tiras	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Arroz cozido Batata doce cozida

Observação: 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 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

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª 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	PE	4- 5 anos	906,25	145,85	58%
1ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	1028,47	162,09	57%	42,26	15%	22,79	20%
	EF 02	11-15 anos	1134,67	178,31	57%	47,22	15%	24,83	20%
	EM	16-18 anos	1134,67	178,31	57%	47,22	15%	24,83	20%
	2ª Semana	PE	4- 5 anos	936,16	154,69	59%	35,87	14%	19,43
2ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	1061,82	171,54	58%	44,13	15%	21,73	18%
	EF 02	11-15 anos	1164,57	186,85	58%	49,24	15%	23,71	18%
	EM	16-18 anos	1164,57	186,85	58%	49,24	15%	23,71	18%
	3ª Semana	PE	4- 5 anos	879,46	141,41	58%	34,76	14%	19,45
3ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	995,86	156,24	56%	42,71	15%	21,75	20%
	EF 02	11-15 anos	1096,47	170,95	56%	47,88	16%	23,75	19%
	EM	16-18 anos	1096,47	170,95	56%	47,88	16%	23,75	19%
	4ª Semana	PE	4- 5 anos	841,40	131,66	56%	34,01	15%	19,77
4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	948,00	144,53	55%	41,41	16%	22,12	21%
	EF 02	11-15 anos	1054,67	160,35	55%	46,88	16%	24,16	21%
	EM	16-18 anos	1054,67	160,35	55%	46,88	16%	24,16	21%

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

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	845,84	133,94	57%	32,20
EF 01	6- 10 anos	947,19	146,65	56%	38,66	15%	22,66	22%	
EF 02	11-15 anos	887,84	140,82	57%	37,80	15%	19,04	19%	
EM	16-18 anos	887,84	140,82	57%	37,80	15%	19,04	19%	
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	817,40	135,07	59%	28,60
EF 01	6- 10 anos	899,29	147,98	59%	32,66	13%	19,72	20%	
EF 02	11-15 anos	986,68	163,58	60%	35,84	13%	20,90	19%	
EM	16-18 anos	986,68	163,58	60%	35,84	13%	20,90	19%	
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	933,67	153,19	59%	36,69
EF 01	6- 10 anos	1056,01	167,93	57%	45,53	16%	22,37	19%	
EF 02	11-15 anos	1178,84	186,63	57%	51,85	16%	24,59	19%	
EM	16-18 anos	1178,84	186,63	57%	51,85	16%	24,59	19%	

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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

04 Refeições: Pré escolar

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