

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: Ensino Fundamental, Ensino Médio

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.	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz, Colorau)	Iscas 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	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Banana prata (Farinha de mandioca, ½ pc) Repolho roxo ralado com Ervas (Cebolinha, Manjericão, Salsa)	Peito de Frango desfiado ao molho branco com Cenoura (Amido, Leite sem lactose ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Alface em tiras
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.	Estrogonofe Frango (Peito de Frango, Amido, Leite sem lactose ½ pc, Colorau) Arroz cozido	Farofa de Ovos com Cebola e Açafrão (Farinha de mandioca) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura e Açafrão Arroz cozido	Escondidinho de Peito de Frango desfiado ao molho de tomate com Batata doce (Extrato de tomate) Arroz cozido	Paleta suína refogada com Cebola e Pimentão Arroz cozido Acelga em tiras Banana nanica

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

*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italc.

*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.

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: Ensino Fundamental, Ensino Médio

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 prata (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.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Arroz cozido com Couve	Isclas 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 sem lactose ½ pc) Tomate meia lua com Ervas (Cebolinha, Salsa)	Carne moída ^R ao molho com Manjeriçã (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Alface em tiras
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 Abóbora refogada	Farofa de Ovos com Couve (Farinha de mandioca) Arroz cozido Feijão cozido	Filé de Tilápia 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, Açafrão) Batata doce assada com Colorau

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

*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italc.

*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.

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: Ensino Fundamental, Ensino Médio

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.	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	Filé de Tilápia assado com Tomate, Pimentão e Cebola (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.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Amido, Leite sem lactose ½ pc e Colorau) Arroz cozido Salada de Abóbora cozida com Repolho roxo	Ovos mexidos com Tomate e Cebola e Manjericão Arroz cozido Banana nanica selada/corada	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Pimentão (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida	Isclas de Peito de Frango aceboladas Arroz cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz, Açafrão) Arroz cozido Batata doce com casca cozida

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 e **1pc de Couve - congelada**, 1pc de Abóbora para a próxima segunda-feira.

*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italc.

*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.

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: Ensino Fundamental, Ensino Médio

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.	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 sem lactose 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
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	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Arroz cozido Brócolis cozido a vapor	Peito de Frango refogado com Pimentão e Colorau Arroz cozido Feijão cozido Alface picado com Hortelã	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Cenoura e Açafrão) Arroz cozido Banana prata

Observação: Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Acelga e 1 pc de Couve – congelada, 1 pc de Batata inglesa para a próxima semana.

*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italc.

*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.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada escola. 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: Ensino Fundamental, Ensino Médio

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.	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 sem lactose 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 Manjeriçao	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 Açafraão e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Alface em tiras
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.	Macarrão ao molho com Peito de Frango e Couve (Extrato de tomate) Batata assada	Arroz com Ovos mexidos, Tomate e Manjeriçao Acelga em tiras Banana prata	Iscas 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 Açafraão 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 e 1pc de Batata doce para a próxima segunda-feira.

*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italc.

*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.

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: Ensino Fundamental, Ensino Médio

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 BRAIL	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, Açafrão) Batata doce corada	Peito de Frango refogado com Colorau Arroz cozido Feijão cozido 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.	Peito de Frango Pouch desfiado ao molho com Batata doce (Extrato de tomate) Arroz cozido	Ovos mexidos com Tomate Arroz cozido Melão em fatias	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Beterraba cozida		

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

*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italc.

*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.

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: Ensino Fundamental, Ensino Médio

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.	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	Filé de Tilápia refogado com Tomate, Cebola, Pimentão e Colorau Arroz cozido Feijão cozido Couve-flor gratinada (Amido e Leite sem lactose 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
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.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Abóbora cozida	Peito de Frango ao molho branco com Brócolis (Leite sem lactose ½ pc, Amido) Arroz cozido Cenoura refogada	Paleta suína cozida e refogada Arroz cozido Feijão cozido Tomate picado com Ervas (Coentro, Salsa e Hortelã) Banana prata	Filé de Tilápia 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 assada

Observação: Reservar 1pc de Batata inglesa, 1pc de Acelga e 1pc de Abóbora e 1 pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira.

*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italc.

*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.

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 – 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	1046,68	166,43	57%	42,46	15%	23,14	20%
	EF 02	11-15 anos	1152,67	182,65	57%	47,42	15%	25,15	20%
	EM	16-18 anos	1152,67	182,65	57%	47,42	15%	25,15	20%
2ª Semana	EF 01	6- 10 anos	1080,27	172,69	58%	45,60	15%	22,50	19%
	EF 02	11-15 anos	1186,30	188,03	57%	51,08	16%	24,64	19%
	EM	16-18 anos	1186,30	188,03	57%	51,08	16%	24,64	19%
3ª Semana	EF 01	6- 10 anos	1014,74	156,45	56%	42,87	15%	23,45	21%
	EF 02	11-15 anos	1116,47	170,88	55%	48,03	15%	25,61	21%
	EM	16-18 anos	1116,47	170,88	55%	48,03	15%	25,61	21%
4ª Semana	EF 01	6- 10 anos	914,30	137,44	54%	40,79	16%	21,92	22%
	EF 02	11-15 anos	1017,17	152,47	54%	46,20	16%	23,93	21%
	EM	16-18 anos	1017,17	152,47	54%	46,20	16%	23,93	21%
5ª Semana	EF 01	6- 10 anos	974,99	149,79	55%	41,33	15%	23,00	21%
	EF 02	11-15 anos	930,60	144,61	56%	44,63	17%	19,25	19%
	EM	16-18 anos	930,60	144,61	56%	44,63	17%	19,25	19%

Responsável Técnico

Julienne 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	923,15	149,09	58%	32,48
EF 02	11-15 anos	1015,79	164,73	58%	35,87	13%	22,21	20%	
EM	16-18 anos	1015,79	164,73	58%	35,87	13%	22,21	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	%
				EF 01	6- 10 anos	1064,92	168,04	57%	45,27
EF 02	11-15 anos	1190,39	186,75	56%	51,69	16%	25,49	19%	
EM	16-18 anos	1190,39	186,75	56%	51,69	16%	25,49	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: 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