

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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com *Azeite de Oliva + <b>Leite sem lactose</b> , Açúcar	Canjica com Leite caramelizado ( <b>Leite sem lactose</b> , Açúcar) + Banana prata	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata ( <b>Leite sem lactose</b> , Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com * <b>Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva)</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b> Suco de Morango (Fruta 1 pc, Açúcar) + Mamão
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Extrato de tomate, Amido, <b>Leite sem lactose ½ pc</b> ) Arroz cozido	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 Couve refogada Salada de Chuchu com Tomate e Cebola	Filé de Tilápia assado Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Banana prata (Farinha de mandioca, ½ pc) Repolho roxo ralado com Ervas (Cebolinha, Manjerição, Salsa)	Galinhada (Peito de Frango, Arroz, Colorau) Feijão cozido Salada de Alface com Cenoura crua ralada
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b>	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Melão em fatias	Tangerina	Melancia em fatias
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada com Colorau (Acém moído) Arroz cozido	Farofa de Ovos com Cebola e Açafrão (Farinha de mandioca) Arroz cozido Tomate picado Banana nanica	Escondidinho Frango desfiado com Batata doce (Peito de Frango, Extrato de tomate) Arroz cozido	Peito de Frango ao Molho branco (Peito de Frango desfiado, Amido, <b>Leite sem lactose ½ pc</b> ) Arroz cozido Cenoura refogada	Paleta suína refogada com Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Acelga refogada

Observação: Reservar 1 pc de Batata doce, ½ pc de **Banana prata – congelada** e 1pc de Abóbora, 1 pc de Beterraba 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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b> Vitamina de Banana prata <sup>R</sup> ( <b>Leite sem lactose</b> , Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com * <b>Azeite de Oliva</b> Leite caramelizado ( <b>Leite sem lactose</b> , Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com * <b>Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva)</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Salada de Frutas com <b>Leite sem lactose</b> ½ pc (Banana prata ½ pc, Maça 1pc, Mamão 1pc)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída ao molho com Batata doce (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido	Peito de Frango em cubos cozido com Açafrão e Manjericão Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Tomate picado	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, <b>Leite sem lactose</b> ½ pc) Tomate meia lua com Ervas (Cebolinha, Salsa)
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Tangerina	Banana prata	Frutas picadas (Banana prata ½ pc + Melão ½ pc)	Melão em fatias
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Isclas de Peito de Frango refogadas Arroz cozido Purê de Abóbora Beterraba cozida	Farofa de Ovos com Couve (Farinha de mandioca, Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido	Filé de Tilápia-ao molho branco (Amido, <b>Leite sem lactose</b> ½ pc) Arroz cozido Alface picada com Hortelã Banana nanica assada	Canja (Arroz, Peito de Frango desfiado, Cenoura, Colorau)	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate, Ervas - Cebolinha, Coentro, Salsa) Arroz cozido Batata doce assada

**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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com *Azeite de Oliva + <b>Leite sem lactose</b> , Açúcar	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Salada de Frutas com <b>Leite sem lactose</b> ½ pc (Banana prata ½ pc, Maça 1pc, Mamão 1pc)	Cuscuz com * <b>Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva)</b> Suco Verde (Melão ½ pc, Talos de Couve, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata ( <b>Leite sem lactose</b> , Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango ao molho com Inhame (Extrato de tomate) Arroz cozido Abobrinha refogada	Galinhada (Arroz, Peito de Frango, Açafrão) Feijão cozido Salada de Alface com Tomate, Pimentão e Cebola	Ovos mexidos Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca corada Salada de Tomate com Hortelã	Paleta suína assada Arroz cozido Feijão tropeiro (Feijão, Couve, Farinha de mandioca, Colorau) Abóbora cozida	Filé de Tilápia assado (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Creme de Espinafre (Amido e <b>Leite sem lactose</b> ½ pc)
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b>	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc)	Melão em fatias	Melancia em fatias	Mamão picado
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém moído, Colorau) Arroz cozido Abóbora refogada Repolho roxo em tiras	Ovos mexidos com Tomate, Cebola e Manjericão Arroz cozido Banana nanica selada/corada	Iscas de Peito de Frango aceboladas Macarrão ao molho branco (Amido e <b>Leite sem lactose</b> ½ pc) Beterraba cozida	Peito de Frango refogado com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca cozida	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. E Reservar o Espinafre para o dia 18/08. Reservar 1pc de Cenoura, Repolho roxo, 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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com * <b>Azeite de Oliva</b> + <b>Leite sem lactose</b> , Açúcar	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Morango ( <b>Leite sem lactose</b> , Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com * <b>Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva)</b> Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Salada de Frutas com <b>Leite sem lactose</b> ½ pc (Banana prata, Mamão, Maçã ½ pc)	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b> Suco de Abacaxi (Fruta 1pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída refogada (Acém moído, Cebola, Colorau) Macarrão ao molho branco (Amido e <b>Leite sem lactose</b> ½ pc) Salada de Cenoura crua com Repolho roxo	Peito de Frango acebolado Arroz cozido Feijão cozido Salada de Cenoura cozida com Brócolis	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 Pepino	Paleta suína em cubos refogada (Cebola, Colorau) Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora Salada de Tomate, Cebola e Pimentão em cubos
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b>	Banana prata	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Morango)	Melão em fatias	Frutas picadas (Melão ½ pc + Morango)
<b>LANCHE 2</b> 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, <b>Leite sem lactose</b> ½ pc, Tomate, Cebola, Cebolinha, Coentro) Arroz cozido Feijão cozido	Bobó de Filé de Tilápia 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, Peito de Frango, Cenoura e Açafraão) 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, Italic.**

**\*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**

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: 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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com *Azeite de Oliva Leite caramelizado (Leite sem lactose, Açúcar)	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b> 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
<b>ALMOÇO</b> 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, Peito de Frango, Colorau) 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 picada
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b>	Melão em fatias	Frutas picadas (Banana prata ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Melancia em fatias	Mamão picado
<b>LANCHE 2</b> 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	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	Peito de Frango em cubos cozido com Açafraão Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca)

Observação: Reservar 1pc de Batata inglesa, 1pc de Vagem e 1pc de Batata doce, 1pc de Pepino, Cebola 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 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**

<b>6ª Semana</b>	<b>Segunda-feira 04/09</b>	<b>Terça-feira 05/09</b>	<b>Quarta-feira 06/09</b>	<b>Quinta-feira 07/09</b>	<b>Sexta-feira 08/09</b>
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite caramelizado <b>(Leite sem lactose, Açúcar)</b>	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica <b>(Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)</b>	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	<b>FERIADO DIA DA INDENDÊNCIA DO BRAIL</b>	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>
<b>ALMOÇO</b> 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		
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b>	Melão em fatias	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica ½ pc)		
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída <sup>R</sup> ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce cozida Pepino com casca em fatias	Ovos mexidos com Tomate 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 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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com *Azeite de Oliva Leite caramelizado (Leite sem lactose, Açúcar)	<b>Biscoito Rosquinha de coco</b> Suco Verde (Melão ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Banana prata	Cuscuz com *Peito de Frango <b>refogado (1/2 pc- Reserva)</b> 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)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Iscas de Peito de Frango <sup>R</sup> aceboladas Arroz cozido Purê de Inhame Beterraba cozida	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 <sup>R</sup> cozida com Vagem (Acém moído) Macarrão ao molho com Espinafre (Extrato de tomate) Feijão cozido	Peito de Frango refogado Arroz cozido com Brócolis Feijão cozido Repolho roxo refogado	Paleta suína cozida e refogada com Pimentão Arroz cozido Feijão Tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida Melão em fatias
<b>LANCHE 1</b> 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
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Bobó de Carne moída <sup>R</sup> com Abóbora (Acém moído) Arroz cozido	Peito de Frango <sup>R</sup> 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	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, Peito de Frango, Açafrão) Arroz cozido Batata doce com casca cozida

**Observação: Reservar a Couve para uso em 15/09. 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	%
				<b>1ª Semana</b>	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1015,77	165,67	59%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1115,96	181,89	59%	46,85	15%	22,46	18%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1115,96	181,89	59%	46,85	15%	22,46	18%
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	%
				<b>2ª Semana</b>	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1059,37	175,85	60%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1156,11	191,16	60%	50,02	16%	21,41	17%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1156,11	191,16	60%	50,02	16%	21,41	17%
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	%
				<b>3ª Semana</b>	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	972,08	155,82	58%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1066,68	170,53	58%	48,03	16%	21,47	18%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1066,68	170,53	58%	48,03	16%	21,47	18%
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	%
				<b>4ª Semana</b>	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	919,71	143,14	56%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1019,78	158,84	56%	46,86	17%	21,84	19%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1019,78	158,84	56%	46,86	17%	21,84	19%
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	%
				<b>5ª Semana</b>	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	937,99	146,84	56%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	875,79	141,01	58%	38,02	16%	17,93	18%
	<b>EM</b>	16-18 anos	875,79	141,01	58%	38,02	16%	17,93	18%

**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	%
				<b>EF 01</b>	6- 10 anos	899,61	148,04	59%	32,69
<b>EF 02</b>	11-15 anos	987,00	163,64	60%	35,87	13%	20,90	19%	
<b>EM</b>	16-18 anos	987,00	163,64	60%	35,87	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	%
				<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1034,03	167,93	58%	45,96
<b>EF 02</b>	11-15 anos	1150,85	186,63	58%	52,08	16%	22,31	17%	
<b>EM</b>	16-18 anos	1150,85	186,63	58%	52,08	16%	22,31	17%	

**VET:** Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023**

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

**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 (1 ml).
- **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