

**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: Creche 2 (1 a 3 anos)**

| 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><br>Horário: 8h e 8:30h.  | Cuscuz com *Azeite de oliva<br>(Farinha de milho flocada)<br>+<br>Leite sem lactose, Açúcar<br>+<br>Mamão picado            | Vitamina de Banana prata<br>(Fruta 1pc, Leite vegetal*)<br>+<br>Tangerina  | Vitamina de Abacate<br>(Fruta 1pc, Leite sem lactose)<br>+<br>Banana prata 2pc   | Cuscuz com *Peito de Frango<br>refogado (½ pc-Reserva)<br>(Farinha de milho flocada)<br>+<br>Leite sem lactose<br>+<br>Tangerina | Frutas picadas<br>(Abacate 1pc + Banana<br>prata2pc, Mamão 1pc)   |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11h e 11:30.   | Galinhada<br>(Arroz, Peito de Frango)<br>Purê de Abóbora<br>Beterraba cozida  | Carne moída cozida com Batata<br>doce e Cenoura<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido com Couve<br>Feijão cozido       | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas<br>com Inhame e Abóbora<br>Macarrão ao molho com Manjericão<br>(Extrato de tomate)<br>Feijão cozido<br>Repolho verde ralado | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>cozidas com Cenoura<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Purê de Batata                             | Estrogonofe de Frango<br>(Peito de Frango, Amido, Leite<br>sem lactose ½, Extrato de<br>tomate ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Beterraba cozida<br>Pepino picado |
| <b>LANCHE 1</b><br>Horário: 14h e 14:30. | Sorbet de Banana nanica<br>congelada  | Melancia   | Melão  | Abacaxi  | Melancia  |
| <b>JANTAR</b><br>Horário: 16h e 17h.     | Sopa de Macarrão com Carne<br>moída e Legumes<br>(Inhame, Cenoura, Repolho<br>verde, Acém moído, Extrato de<br>tomate ½ pc) | Peito de Frango em cubos ao molho<br>(Amido, Extrato de tomate ½ pc)<br>Macarrão ao alho e óleo<br>Batata corada | Peito de Frango desfiado e refogado<br>Arroz cozido<br>Creme de Abóbora<br>(Leite sem lactose ½ pc)<br>Pepino fatiado  | Canja de Frango<br>(Arroz, Peito de Frango desfiado,<br>Cenoura, Couve)  | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>assadas com Batata doce e<br>Manjericão<br>Arroz cozido   |

Observação: **Reservar 1 pc de Couve (refrigerada) para ser usado em 25/05.** Reservar 1 pc de Inhame, 1 pc de Abóbora, 1pc de Beterraba, 1 pc de Repolho verde, 1 pc de Banana prata, 1pc de Mamão, 1 pc de Melão (Refrigerados) 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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023**

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

**04 Refeições: Creche 2 (1 a 3 anos)**

| 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><br>Horário: 8h e 8:30h.  | Mingau de Banana prata<br>(Fruta, Amido, <b>Leite vegetal*</b> )<br>+<br>Mamão picado                       | Vitamina de Banana nanica<br>(Fruta 1pc, <b>Leite sem lactose</b> )<br>+<br>Maçã 1pc                            | Frutas picadas<br>(Mamão 1pc + Banana nanica<br>1pc)  | Vitamina de Abacate<br>(Fruta 1pc, <b>Leite sem lactose</b> )<br>+<br>Melão   | Cuscuz com <b>*Peito de Frango<br/>refogado (½ pc-Reserva)</b><br>(Farinha de milho flocada)<br>+<br><b>Leite sem lactose</b><br>+<br>Abacate 1pc   |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11h e 11:30.   | Peito de Frango desfiado cozido<br>com Abóbora<br>Arroz cozido<br>Inhame dourado ao forno                   | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>cozidas<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Purê de Batata doce<br>Couve refogada | Carne moída ao molho com<br>Batata e Cenoura<br>(Acém moído, Extrato de tomate<br>½ pc)<br>Macarrão ao alho e óleo com<br>Manjericão<br>Feijão cozido | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Abóbora refogada<br>Salada de Beterraba com Repolho<br>verde | Estrogonofe de Frango<br>(Peito de Frango, <b>Leite<br/>vegetal* ½ pc</b> , Amido, Extrato<br>de tomate ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Salada de Cenoura ralada com<br>Pepino em fatias e molho de<br>Limão com Hortelã |
| <b>LANCHE 1</b><br>Horário: 14h e 14:30. | Melão   | Tangerina   | Melão   | Abacaxi   | Banana nanica   |
| <b>JANTAR</b><br>Horário: 16h e 17h.     | Carne moída refogada<br>(Acém moído)<br>Macarrão ao alho e óleo<br>Beterraba cozida<br>Repolho verde ralado | Galinhada<br>(Arroz, Peito de Frango)<br>Purê de Inhame<br>Beterraba cozida                                     | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>cozidas com Inhame<br>Arroz cozido<br>(Extrato de tomate ½ pc)<br>Acelga em tiras                                       | Caldo de Abóbora com Peito de<br>Frango desfiado e Couve<br>Arroz cozido  | Coxa e sobrecoxa de Frango ao<br>molho<br>(Extrato de tomate ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Batata doce com casca assada  |

Observação: **Reservar 1 pc de Couve (refrigerada) para ser usado em 01/06.** Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Inhame, 1pc de Batata doce, 1pc de Cenoura e 1pc Repolho verde, 1 pc de Banana nanica, 1 pc de Maçã (Refrigerados) 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**

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: Creche 2 (1 a 3 anos)**

| 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><br>Horário: 8h e 8:30h.  | Cuscuz com *Azeite de oliva<br>(Farinha de milho flocada)<br>+<br><b>Leite sem lactose</b><br>+<br>Maçã                                   | Frutas picadas<br>(Banana nanica 1pc + Melão<br>1pc)   | Mingau de Banana nanica<br>(Fruta, Amido, <b>Leite sem lactose</b> )   | <b>RECESSO ESCOLAR</b><br><br>(Corpus Christi) | <b>DIA LETIVO MÓVEL</b><br><br>(Corpus Christi) |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11h e 11:30.   | Carne moída cozida com<br>Inhame<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido<br>Purê de Abóbora   | Peito de Frango acebolado<br>Macarrão ao molho<br>(Extrato de tomate)<br>Abóbora cozida<br>Couve refogada              | Frango desfiado com Cenoura<br>ralada ao molho branco<br>(Peito de Frango Pouch, Amido<br>e <b>Leite sem lactose</b> ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Pepino com casca em fatias |  |   |
| <b>LANCHE 1</b><br>Horário: 14h e 14:30. | Banana nanica picada<br>+ Leite sem lactose   | Melancia   | Melão  |  |   |
| <b>JANTAR</b><br>Horário: 16h e 17h.     | Sopa de Frango com Legumes<br>(Macarrão, Peito de Frango<br>desfiado, Batata doce,<br>Cenoura, Repolho verde e<br>Extrato de tomate ½ pc) | Arroz com Ovos <sup>R</sup> mexidos e<br>Manjericão<br>Inhame ao molho<br>(Extrato de tomate ½ pc)<br>Beterraba cozida | Carne moída cozida com<br>Abóbora e Inhame<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido   |  |   |

**Observação: Reservar 1pc de Beterraba, 1 pc de Inhame, 1pc de Batata doce, 1pc de Cenoura, 1 pc de Melancia, 1 pc de Banana nanica (Congelada) 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: Creche 2 (1 a 3 anos)**

| 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><br>Horário: 8h e 8:30h.  | Cuscuz com <b>*Azeite de oliva</b><br>(Farinha de milho flocada)<br>+<br><b>Leite sem lactose</b><br>+<br>Melancia picada   | Mingau de Banana prata 1pc<br>(Fruta, <b>Leite sem lactose</b> ,<br>Amido)<br>+<br>Maçã  | Vitamina de Banana prata<br>(Fruta 1pc, <b>Leite vegetal*</b> )<br>+ Frutas picadas<br>(Mamão 1pc, Abacaxi 1pc)         | Cuscuz com <b>*Peito de Frango refogado (½ pc- Reserva)</b><br>(Farinha de milho flocada)<br>+<br><b>Leite sem lactose</b><br>+<br>Maçã | Vitamina de Abacate<br>(Fruta 1pc, <b>Leite sem lactose</b> )<br>+<br>Banana prata 2pc  |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11h e 11:30.   | Carne moída refogada<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido<br>Purê de Inhame<br>Beterraba cozida                                  | Peito de Frango <sup>R</sup> em cubos cozido com Batata e Ervas (Cebolinha, Coentro, Salsa)<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Abobrinha refogada | Peito de Frango <sup>R</sup> desfiado refogado com Cenoura<br>Macarrão ao molho com Brócolis<br>(Extrato de tomate ½ p) | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido com Abóbora<br>Salada de Alface com Tomate e Hortelã                | Peito de Frango <sup>R</sup> cozido com Inhame<br>(Extrato de tomate ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Vagem refogada   |
| <b>LANCHE 1</b><br>Horário: 14h e 14:30. | Sorbet de Banana nanica congelada   | Tangerina  | Melão   | Frutas picadas<br>(Abacate 1pc + Mamão 1pc)   | Tangerina   |
| <b>JANTAR</b><br>Horário: 16h e 17h.     | Sopa de Macarrão com Peito de Frango <sup>R</sup> e Legumes (Peito de Frango, Extrato de tomate ½ pc, Batata doce, Cenoura) | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Inhame (Extrato de tomate ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Couve refogada   | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)<br>Salada de Cenoura com Repolho verde ralado                             | Escondidinho de Peito de Frango desfiado com Batata<br>Arroz cozido   | Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho<br>(Extrato de tomate ½ pc.)<br>Arroz cozido<br>Salada de Alface, Tomate, Pimentão e Cebola |

**Observação:**

**Reservar 1pc de Couve-flor, 1pc de Beterraba, 1 pc de Abóbora, 1 pc de Batata doce e 1pc de Melão, 2 pc de Banana prata para a próxima semana.**

**Leite sem lactose com cálcio–Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Riso Vita, 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: Creche 2 (1 a 3 anos)**

| 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><br>Horário: 8h e 8:30h.  | Mingau<br>(Amido, Leite sem lactose)<br>+<br>Banana prata 2pc   | Vitamina de Banana nanica<br>(Fruta 1pc, Leite sem lactose)<br>+<br>Maçã   | Cuscuz com *Azeite de oliva<br>(Farinha de milho flocada)<br>+<br>Leite sem lactose<br>+<br>Tangerina   | Vitamina de Abacate<br>(Fruta 1pc, Leite sem lactose)<br>+<br>Banana nanica                                      | Frutas picadas<br>(Abacate 1pc, Maçã 1pc +<br>Mamão 1pc)   |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11h e 11:30.   | Galinhada<br>(Arroz, Peito de Frango)<br>Couve-flor cozida a vapor<br>Beterraba cozida                        | Carne moída refogada<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido com Espinafre<br>Feijão cozido<br>Salada de Cenoura com Pepino<br>Abacaxi | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>cozidas com Batata doce<br>Macarronada com Manjeriçã<br>(Extrato de tomate ½ pc)<br>Feijão cozido<br>Couve refogada | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>cozidas com Batata<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Salada de Acelga com Tomate | Estrogonofe de Frango<br>(Amido, Leite sem lactose ½<br>pc, Extrato de tomate ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Batata doce com casca corada<br>Chuchu com casca refogado |
| <b>LANCHE 1</b><br>Horário: 14h e 14:30. | Melão   | Tangerina  | Melancia  | Maçã   | Melão  |
| <b>JANTAR</b><br>Horário: 16h e 17h.     | Bobó de Carne moída com<br>Abóbora<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido<br>Batata doce com casca cozida<br>a vapor | Ovos <sup>R</sup> mexidos<br>Arroz cozido<br>Batata doce corada  | Arroz cozido com Ovos <sup>R</sup> e<br>Manjeriçã<br>Abóbora cozida<br>Repolho roxo ralado  | Sopa cremosa de Macarrão<br>com Peito de Frango desfiado,<br>Cenoura e Batata<br>(Amido, Extrato de tomate)      | Galinhada<br>(Arroz, Coxa e sobrecoxa de<br>Frango)<br>Pepino em fatias  |

**Observação:** Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Repolho roxo, 1pc de Beterraba, 1pc de Acelga, 1 pc de Banana nanica congelada, 1pc de Melancia 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: Creche 2 (1 a 3 anos)**

| 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><br>Horário: 8h e 8:30h.  | Cuscuz com *Azeite de oliva<br>(Farinha de milho flocada)<br>+<br><b>Leite sem lactose</b><br>+<br>Melancia picada | Mingau de Banana prata<br>(Fruta 1pc, Amido, <b>Leite sem lactose</b> )<br>+<br>Maçã   | Cuscuz com *Peito de Frango<br><b>refogado (½ pc-Reserva)</b><br>(Farinha de milho flocada)<br>+<br><b>Leite sem lactose</b><br>+<br>Melão | Frutas picadas<br>(Abacate 1pc, Banana prata<br>1pc, Mamão 1pc)   | Vitamina de Abacate<br>(Fruta 1pc, <b>Leite sem lactose</b> )<br>+<br>Banana prata 2pc  |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11h e 11:30.   | Iscas de Peito de Frango<br>aceboladas<br>Arroz cozido<br>Purê de Abóbora<br>Repolho roxo em tiras                 | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>cozidas<br>Arroz cozido com Brócolis<br>Feijão cozido<br>Purê de Batata                          | Carne moída cozida com Batata<br>(Acém moído)<br>Macarrão ao molho<br>(Extrato de tomate)<br>Vagem refogada<br>Maçã                        | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>cozidas<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Abóbora refogada<br>Salada de Alface com Tomate<br>meia lua | Peito de Frango desfiado<br>cozido com Cenoura e Couve-<br>flor<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Abobrinha refogada        |
| <b>LANCHE 1</b><br>Horário: 14h e 14:30. | Sorbet de Banana nanica  | Tangerina  | Melão  | Tangerina   | Mamão   |
| <b>JANTAR</b><br>Horário: 16h e 17h.     | Ovos <sup>R</sup> Mexidos<br>Arroz cozido<br>Beterraba cozida<br>Acelga ralada                                     | Omelete de Forno com<br>Legumes<br>(Ovo <sup>R</sup> , Amido, <b>Leite sem lactose</b><br>½pc, Cenoura, Couve)<br>Arroz cozido | Galinhada<br>(Arroz, Coxa e sobrecoxa de<br>Frango)<br>Salada de Repolho com Tomate  | Sopa de Macarrão com Carne<br>moída e Batata<br>(Acém moída, Extrato de<br>tomate)  | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>assadas<br>Arroz cozido<br>Creme de Abóbora<br><b>Leite sem lactose ½ pc</b><br>Alface 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**

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: Creche 2 (1 a 3 anos)**

| 7ª Semana  | Segunda-feira 15/05   | Terça-feira 16/05 | Quarta-feira 17/05 | Quinta-feira 18/05 | Sexta-feira 19/05 |
|--|---|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| <p><b>DESJEJUM</b><br/>Horário: 8h e 8:30h.</p>  | <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> |                   |                    |                    |                   |
| <p><b>ALMOÇO</b><br/>Horário: 11h e 11:30.</p>   |   |                   |                    |                    |                   |
| <p><b>LANCHE 1</b><br/>Horário: 14h e 14:30.</p> |   |                   |                    |                    |                   |
| <p><b>JANTAR</b><br/>Horário: 16h e 17h.</p>     |   |                   |                    |                    |                   |

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - Creche 02 (01 a 03 anos)**

| 1ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato        |        | Proteína           |     | Lipídio            |     | Vit. A | Vit. C | Cálcio | Ferro |
|--|-----------------|--------------|----------------|--------------------|--------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------|--------|--------|-------|
|  |                 |              |                | (55% a 65% do VET) |        | (10% a 15% do VET) |     | (15% a 30% do VET) |     |        |        |        |       |
|  |                 |              |                | g                  | %      | g                  | %   | g                  | %   |        |        |        |       |
| Creche 02  |                 | 01 - 02 anos | 591,79         | 92,58              | 56%    | 27,12              | 16% | 13,42              | 20% | 311,35 | 69,19  | 186,20 | 2,54  |
|  |                 |              |                | 02 - 03 anos       | 641,39 | 96,42              | 54% | 29,66              | 17% | 16,41  | 23%    | 347,45 | 69,19 |
| 2ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato        |        | Proteína           |     | Lipídio            |     | Vit. A | Vit. C | Cálcio | Ferro |
|  |                 |              |                | (55% a 65% do VET) |        | (10% a 15% do VET) |     | (15% a 30% do VET) |     |        |        |        |       |
|  |                 |              |                | g                  | %      | g                  | %   | g                  | %   |        |        |        |       |
| Creche 02  |                 | 01 - 02 anos | 594,16         | 90,10              | 55%    | 26,88              | 16% | 14,77              | 22% | 259,73 | 55,43  | 211,57 | 2,41  |
|  |                 |              |                | 02 - 03 anos       | 618,96 | 92,02              | 54% | 28,15              | 16% | 16,26  | 24%    | 277,78 | 55,43 |
| 3ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato        |        | Proteína           |     | Lipídio            |     | Vit. A | Vit. C | Cálcio | Ferro |
|  |                 |              |                | (55% a 65% do VET) |        | (10% a 15% do VET) |     | (15% a 30% do VET) |     |        |        |        |       |
|  |                 |              |                | g                  | %      | g                  | %   | g                  | %   |        |        |        |       |
| Creche 02  |                 | 01 - 02 anos | 565,73         | 87,11              | 55%    | 26,42              | 17% | 13,93              | 22% | 337,83 | 16,35  | 175,63 | 2,31  |
|  |                 |              |                | 02 - 03 anos       | 607,06 | 90,32              | 54% | 28,54              | 17% | 16,42  | 24%    | 367,92 | 16,35 |
| 4ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato        |        | Proteína           |     | Lipídio            |     | Vit. A | Vit. C | Cálcio | Ferro |
|  |                 |              |                | (55% a 65% do VET) |        | (10% a 15% do VET) |     | (15% a 30% do VET) |     |        |        |        |       |
|  |                 |              |                | g                  | %      | g                  | %   | g                  | %   |        |        |        |       |
| Creche 02  |                 | 01 - 02 anos | 619,65         | 97,35              | 57%    | 26,18              | 15% | 14,85              | 22% | 240,31 | 67,86  | 193,97 | 2,49  |
|  |                 |              |                | 02 - 03 anos       | 669,25 | 101,20             | 54% | 28,71              | 15% | 17,84  | 24%    | 276,41 | 67,86 |
| 5ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato        |        | Proteína           |     | Lipídio            |     | Vit. A | Vit. C | Calcio | Ferro |
|  |                 |              |                | (55% a 65% do VET) |        | (10% a 15% do VET) |     | (15% a 30% do VET) |     |        |        |        |       |
|  |                 |              |                | g                  | %      | g                  | %   | g                  | %   |        |        |        |       |
| Creche 02  |                 | 01 - 02 anos | 652,25         | 95,91              | 53%    | 28,36              | 16% | 18,16              | 25% | 428,86 | 55,71  | 218,32 | 2,48  |
|  |                 |              |                | 02 - 03 anos       | 677,05 | 97,83              | 52% | 29,62              | 16% | 19,65  | 26%    | 446,91 | 55,71 |
| 6ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato        |        | Proteína           |     | Lipídio            |     | Vit. A | Vit. C | Calcio | Ferro |
|  |                 |              |                | (55% a 65% do VET) |        | (10% a 15% do VET) |     | (15% a 30% do VET) |     |        |        |        |       |
|  |                 |              |                | g                  | %      | g                  | %   | g                  | %   |        |        |        |       |
| Creche 02  |                 | 01 - 02 anos | 637,18         | 95,75              | 54%    | 28,18              | 16% | 16,34              | 23% | 256,99 | 65,46  | 183,12 | 3,05  |
|  |                 |              |                | 02 - 03 anos       | 686,78 | 99,59              | 52% | 30,72              | 16% | 19,33  | 25%    | 293,09 | 65,46 |

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 20 de 02/12/2020 do 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

**CARDÁPIO ESPECIAL – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)**

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 22/05/2023 a 11/07/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 28/08/2023.

04 Refeições: Creche 2 (1 a 3 anos)

OBSERVAÇÕES GERAIS

**\*PARA MENORES DE 2 ANOS**, a oferta do leite de vaca deverá ser preferencialmente em preparações, de forma gradual e acompanhada, conforme prescrição médica ou nutricional. Não ofertar leite de vaca como bebida pura para crianças de 1 até menores de 2 anos.

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Percíveis) 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.
- **Amido:** Amido de milho
- **Leite sem lactose:** Per capita para molhos reduzido de meio (½) para um terço (⅓).
- **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.**
- **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