

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

| 1ª Semana | | Segunda-feira 18/09 | Terça-feira 19/09 | Quarta-feira 20/09 | Quinta-feira 21/09 | Sexta-feira 22/09 |
|----------------------------|--|---|---|--|---|--|
| L A N C H E | Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido | Cuscuz com *Peito de Frango ½ pc ^R -refogado *Leite sem lactose , Açúcar + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc) | Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Amido) Arroz cozido Farofa de cebola (Farinha de mandioca) | Pão com Ovos ^R mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana nanica | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Batata e Açafrão Arroz cozido Feijão cozido |
| | A L M O Ç O | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Melão em fatias ^R | Banana nanica | Abacaxi picado | Mamão picado |

Observação: **As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.**

Reservar 1 pc de Melancia para a próxima segunda-feira.

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino.

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

Cardápio sujeito a alterações.

| 1ª 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 | 314,84 | 54,95 | 63% | 11,54 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 349,14 | 59,03 | 61% | 13,56 | 14% | 6,88 | 18% | |

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

| 2ª Semana | | Segunda-feira 25/09 | Terça-feira 26/09 | Quarta-feira 27/09 | Quinta-feira 28/09 | Sexta-feira 29/09 |
|-----------|---|---|--|---|---|--|
| LANCHÊ | Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Arroz cozido | Canjica com *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) + Banana nanica | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafraão) | Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) | Paleta suína refogada com Cebola e Extrato de tomate Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) |
| | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Melancia em fatias ^R | Melão picado | Banana nanica | Abacaxi picado | Melão em fatias |

Observação: As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.

Reservar 1 pc de Banana nanica para a próxima segunda-feira.

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino.

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

Cardápio sujeito a alterações.

| 2ª 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 | 297,01 | 54,33 | 66% | 10,08 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 329,12 | 58,55 | 64% | 11,93 | 13% | 5,68 | 16% | |

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

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

| 3ª Semana | | Segunda-feira 02/10 | Terça-feira 03/10 | Quarta-feira 04/10 | Quinta-feira 05/10 | Sexta-feira 06/10 |
|----------------------------|---|--|--|--|--|--|
| L A N C H E | Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Açafrão Arroz cozido | Cuscuz *Leite sem lactose , Açúcar + Banana nanica | Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Amido) Arroz cozido Mamão picado (½ pc) | Pão com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Melão picado (½ pc) |
| | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Sorbet de Banana nanica ^R | Maçã | Banana nanica | Melão picado | Mamão picado |

Observação: As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.

Reservar 1 pc de Banana nanica para a próxima segunda-feira.

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino.

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

Cardápio sujeito a alterações.

| 3ª 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 | 301,69 | 54,79 | 65% | 10,69 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 330,86 | 58,53 | 64% | 12,47 | 14% | 5,62 | 15% | |

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

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

| 4ª Semana | | Segunda-feira 09/10 | Terça-feira 10/10 | Quarta-feira 11/10 | Quinta-feira 12/10 | Sexta-feira 13/10 |
|----------------------------|--|---|--|--|--|-------------------------|
| L A N C H E | Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido | Canjica com *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) + Melão | Ovos mexidos Arroz cozido Batata doce corada com Colorau Repolho roxo picado | FERIADO NACIONAL (DIA DE NOSSA SENHORA APARECIDA) | DIA LETIVO MÓVEL |
| | A L M O Ç O | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Banana nanica ^R | Abacaxi em pedaços | | |

Observação: As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.

Reservar 1 p de Maçã, 1 pc de Abóbora e 1pc de Couve (Congelada) para a próxima segunda-feira.

Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino.

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

Cardápio sujeito a alterações.

| 4ª 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 | 296,00 | 53,33 | 65% | 9,17 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 322,28 | 57,42 | 64% | 10,25 | 11% | 6,22 | 17% | |

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

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

| 5ª Semana | | Segunda-feira 16/10 | Terça-feira 17/10 | Quarta-feira 18/10 | Quinta-feira 19/10 | Sexta-feira 20/10 |
|----------------------------|--|--|--|--|---|---|
| L A N C H E | Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango ^R cozidas e refogadas Macarrão ao molho com Couve (Extrato de tomate) Abóbora cozidas | Cuscuz com *Peito de Frango ½ pc^R -refogado *Leite sem lactose , Açúcar + Frutas picadas (Goiaba + Maçã ½ pc) | Galinhada cremosa (Coxa e sobrecoxa de Frango ^R , Arroz, Colorau, *Leite sem lactose ½ pc , Amido) Pepino picado Abóbora refogada | Pão com Peito de Frango ^R cozido com Açafrão (½ pc) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Banana nanica | Paleta suína refogada com Ervas Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata doce Salada de Couve e Tomate picados |
| | A L M O Ç O | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Maçã ^R | Banana prata | Goiaba, 2pc | Maçã |

Observação: As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.

Reservar 1 pc de Banana prata (Congelada), 1 pc de Cenoura e 1pc de Repolho roxo para a próxima segunda-feira.

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino.

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

Cardápio sujeito a alterações.

| 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 | 347,03 | 63,69 | 66% | 11,89 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 381,01 | 67,41 | 64% | 14,07 | 13% | 7,12 | 17% | |

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

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

| 6ª Semana | | Segunda-feira 23/10 | Terça-feira 24/10 | Quarta-feira 25/10 | Quinta-feira 26/10 | Sexta-feira 27/10 |
|----------------------------|--|---|---|--|---|---|
| L A N C H E | Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | Ovos mexidos Arroz cozido Cenoura cozida Repolho roxo ralado | Cuscuz *Leite sem lactose , Açúcar + Frutas picadas (Goiaba + Maçã ½ pc) | Peito de Frango cozido com Abóbora Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Couve refogada | Pão com Peito de Frango desfiado e refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado | Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate, Amido) Arroz cozido com Cenoura Salada de Repolho verde com Pepino |
| | A L M O Ç O | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Sorbet de Banana prata ^R | Abacaxi em fatias | Mamão em fatias | Banana nanica |

Observação: As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.

Reservar 2pc de Goiaba 1 pc de Batata doce e 1pc de Tomate para a próxima segunda-feira.

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino.

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

Cardápio sujeito a alterações.

| 6ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato | | Proteína | | Lipídio | |
|--|-----------------|--------------|----------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | PE | 4-5 anos | 310,04 | 59,26 | 69% | 11,29 | 13% | 4,33 | 13% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 333,84 | 63,34 | 68% | 12,69 | 14% | 4,48 | 12% |

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

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

| 7ª Semana | | Segunda-feira 30/10 | Terça-feira 31/10 | Quarta-feira 01/11 | Quinta-feira 02/11 | Sexta-feira 03/11 |
|----------------------------|--|---|--|---|-----------------------------------|-------------------------|
| L A N C H E | Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | Ovos mexidos com Colorau Arroz cozido Batata doce refogada Tomate picado | Canjica com *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) + Banana nanica | Escondidinho de Peito de Frango ao molho com Extrato de tomate e Batata doce Arroz cozido Couve refogada Melão | FERIADO NACIONAL (FINADOS) | DIA LETIVO MÓVEL |
| | A L M O Ç O | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Goiaba, 2pc | Frutas picadas (Abacaxi + Melão) | | |

Observação: As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.

Reservar 2pc de Goiaba, 1 pc de Abóbora e 1 pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira.

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino.

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

Cardápio sujeito a alterações.

| 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 | 291,45 | 53,02 | 65% | 10,05 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 312,99 | 57,11 | 66% | 10,98 | 13% | 5,36 | 15% | |

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 18/09/2023 a 03/11/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 04/12/2023

02 Refeições: Escola Classe – Pré-Escolar, Ensino Fundamental

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.
- **Substitutos do Leite de vaca e derivados:**
- Leite integral substituir por *Leite sem lactose com cálcio – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italc;
- Manteiga substituir por *Azeite de Oliva – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.
- Queijo muçarela substituir por *Peito de Frango ou Carne moída (½ pc – Reserva). OU Tofu–Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.
- 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).
- ***Filé de Tilápia:** Substituir o gênero por **Peito de Frango** para a modalidade PRÉ-ESCOLAR e ENSINO ESPECIAL.
- **Amido:** Amido de milho
- ***Leite sem lactose:** Per capita para molhos é de 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.**
- **Temperos:** açafrão, colorau e ervas (salsa, coentro e cebolinha) podem estar descritos no cardápio ou utilizados conforme a realidade de cada escola.
- **Os gêneros (perceíveis e não perceíveis) que eventualmente tiveram reposição ou substituição na distribuição devem ser inseridos ao cardápio.**
- **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.**
- 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.
- **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.**
- Para sugestões de novas preparações que tenham boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar à 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