

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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

	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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com *Azeite de oliva + *Leite sem lactose , Açúcar	Canjica com *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose , Açúcar) + Banana nanica	Pão com Peito de Frango desfiado e cozido (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com *Peito de Frango ½ pc ^R refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango desfiado e refogado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (*Leite sem lactose , Fruta ½ pc, Açúcar)
A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Arroz cozido Tutu de Feijão com Colorau (Farinha de mandioca)	Carne moída refogada (Acém moído) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Melão picado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata e Colorau Arroz cozido Feijão cozido	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango (Pré/EE) ao molho branco (Amido, *Leite sem lactose ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Melancia fatiada

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	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
--	--	---	---	---	--

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

Reservar 1 pc de Batata inglesa (Integral) para a próxima segunda-feira. FILÉ DE TILÁPIA somente para o Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino de Jovens e Adultos. PEITO DE FRANGO para o Pré-escolar e Ensino Especial. 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.

Responsável Técnico

Juliene 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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

2ª Semana		Segunda-feira 25/09	Terça-feira 26/09	Quarta-feira 27/09	Quinta-feira 28/09	Sexta-feira 29/09
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com *Azeite de oliva *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Frutas picadas com *Leite sem lactose em pó (½ pc) (Maçã, Mamão 1 e ½ pc, Abacaxi ½ pc)	Pão com Peito de Frango desfiado e refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com *Peito de Frango ½ pc refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão	Pão com Peito de Frango cozido (½ pc) Vitamina de Banana nanica (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Arroz com Ovos e Carne moída (Ovo, Acém moído ½ pc, Cebola, Açafrão) Arroz cozido Batata inglesa refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas com Colorau Arroz cozido Feijão cozido	Paleta suína refogada com Colorau Arroz cozido Feijão cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho cremoso (Extrato de tomate, Amido) Arroz cozido Feijão cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido com Colorau

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	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, Açafrão)	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)
--	---	--	---	---	---

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

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.

Responsável Técnico

Juliene 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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

	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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com *Azeite de oliva + *Leite sem lactose, Açúcar	Canjica com *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) + Maçã	Pão com *Peito de Frango ½ pc ^R refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango desfiado e cozido (½ pc) Vitamina de Banana nanica (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)
A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	Macarrão ao molho com Carne moída e Ovos cozidos (Acém moída ½ pc, Ovo, Extrato de tomate)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Melão picado	Baião de Três (Acém moída, Arroz, Feijão, Colorau)	Iscas de Paleta suína refogadas com Colorau e Cebola Arroz cozido Feijão cozido Banana nanica gratinada (Amido, *Leite sem lactose ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido com Colorau

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	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)
--	--	---	--	--	--	--

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

FILÉ DE TILÁPIA somente para o Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino de Jovens e Adultos. **PEITO DE FRANGO** para o Pré-escolar e Ensino Especial.

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.

Responsável Técnico

Juliene 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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *Leite sem lactose , Açúcar	Frutas picadas com *Leite sem lactose em pó (½ pc) (Melão, Banana nanica, Abacaxi ½ pc e Maçã ½ pc)	Cuscuz com *Peito de Frango ½ pc ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	FERIADO NACIONAL (DIA DE NOSSA SENHORA APARECIDA)	DIA LETIVO MÓVEL
	A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	Omelete de forno com Carne (Ovo, Acém moído ½ pc, Amido, Colorau) Arroz cozido	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz, Açafrão) Feijão cozido Salada de Beterraba e Repolho verde ralados		

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	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
--	--	--	---	--	-------------------------

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

Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Cenoura (Integral) e 1 pc de Abóbora e 1pc de Couve (Congelada) (Regular) para a próxima semana.

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 escola.

Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Juliene 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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com *Azeite de oliva *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Canjica com *Leite sem lactose (*Leite sem lactose, Açúcar) + Mamão	Pão com *Peito de Frango ½ pc ^R refogado Suco de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar)	Salada de Frutas com *Leite sem lactose em pó (½ pc) (Melão 1pc, Abacaxi 1pc, Banana prata 1pc)	Pão com Peito de Frango desfiado e refogado (½ pc) Suco de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango ao molho (Amido) Batata doce corada Arroz cozido Cenoura crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango ^R refogadas Macarrão ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho verde com Cenoura ralada	Paleta suína refogada com Açafrão Arroz cozido Feijão Tropeiro (Feijão, Couve, Farinha de mandioca) Beterraba crua ralada	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango (Pré/EE) assado com Batata doce, Pimentão e Tomate Arroz cozido Feijão cozido	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango ^R , Arroz, Açafrão) Feijão cozido Abóbora refogada Chuchu cozido

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	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
--	--	--	---	---	---

Observação: As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio. Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Pepino (Integral) e 1 pc de Cenoura, 1 pc de Repolho roxo (Regular) para a próxima semana. FILÉ DE TILÁPIA somente para o Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino de Jovens e Adultos. PEITO DE FRANGO para o Pré-escolar e Ensino Especial. 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.

Responsável Técnico

Juliene 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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com *Azeite de oliva + *Leite sem lactose , Açúcar	Canjica com *Leite sem lactose Caramelizado (* Leite sem lactose , Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar)	Cuscuz com *Peito de Frango ½ pc ^R -refogado Suco de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Pão com Peito de Frango cozido (½ pc) Vitamina de Banana nanica (* Leite sem lactose , Fruta ½ pc, Açúcar)
	A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída refogada com Batata doce e Colorau (Acém moído) Arroz cozido Pepino picado	Galinhada com Couve (Arroz, Peito de Frango, Açafrão) Feijão cozido Beterraba cozida Melão em fatias	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz cozido com Cenoura e Carne (Acém moído ½ pc, Colorau) Feijão cozido Repolho roxo picado	Paleta Suína ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca cozida Pepino picado
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	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

Observação: As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio. Reservar 1pc de Cenoura, 1 pc de Chuchu (Integral) e 1pc de Batata doce e 1pc de Tomate (Regular) para a próxima segunda-feira. FILÉ DE TILÁPIA somente para o Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino de Jovens e Adultos. PEITO DE FRANGO para o Pré-escolar e Ensino Especial. 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.

Responsável Técnico

Juliene 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**

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz + *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Frutas picadas com *Leite sem lactose em pó (½ pc) (Abacaxi 1pc, Banana nanica 1pc, Melão 1pc)	Cuscuz com *Peito de Frango ½ pc ^R -refogado Suco de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar)	FERIADO NACIONAL (FINADOS)	DIA LETIVO MÓVEL
	A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Salada de Cenoura e Chuchu cozidos	Isclas de Paleta suína refogadas com Colorau e Cebola Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Batata doce com casca corada Couve crua em tiras		
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Ovos mexidos com Colorau Arroz cozido Batata doce refogada Tomate picado	Canjica com *Leite sem lactose Caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) + Melão	Escondidinho de Peito de Frango ao molho com Extrato de tomate e Batata doce Arroz cozido Couve refogada	FERIADO NACIONAL (FINADOS)	DIA LETIVO MÓVEL

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

Reservar 1pc de Chuchu, 1 pc de Pepino (Integral) e 1 pc de Abóbora, 1 pc de Repolho verde (Regular) 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.

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3 REFEIÇÕES

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
1ª Semana	PE	4 – 5 anos	898,67	142,53	57%	34,93	14%	21,19	21%
	EF 01	6- 10 anos	979,22	148,68	55%	41,76	15%	23,83	22%
	EF 02	11-15 anos	1160,45	178,35	55%	49,27	15%	26,69	21%
	EM	16-18 anos	1160,45	178,35	55%	49,27	15%	26,69	21%
2ª Semana	PE	4 – 5 anos	844,21	134,88	58%	31,87	14%	19,80	21%
	EF 01	6- 10 anos	948,09	147,06	56%	38,60	15%	22,27	21%
	EF 02	11-15 anos	1044,48	159,57	55%	43,88	15%	24,55	21%
	EM	16-18 anos	1044,48	159,57	55%	43,88	15%	24,55	21%
3ª Semana	PE	4 – 5 anos	874,99	139,39	57%	33,88	14%	20,69	21%
	EF 01	6- 10 anos	976,62	151,94	56%	40,59	15%	22,88	21%
	EF 02	11-15 anos	1079,07	166,63	56%	45,87	15%	24,96	21%
	EM	16-18 anos	1079,07	166,63	56%	45,87	15%	24,96	21%
4ª Semana	PE	4 – 5 anos	726,70	113,84	56%	27,52	14%	17,65	22%
	EF 01	6- 10 anos	821,89	125,14	55%	33,05	14%	20,09	22%
	EF 02	11-15 anos	930,04	140,72	54%	37,82	15%	22,57	22%
	EM	16-18 anos	930,04	140,72	54%	37,82	15%	22,57	22%

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

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	%
				g	%	g	%	g	%
	PE	4 – 5 anos	864,44	141,04	59%	33,29	14%	19,48	20%
	EF 01	6- 10 anos	969,24	153,17	57%	40,57	15%	21,96	20%
	EF 02	11-15 anos	1069,56	165,63	56%	46,31	16%	24,59	21%
	EM	16-18 anos	1069,56	165,63	56%	46,31	16%	24,59	21%
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	%
				g	%	g	%	g	%
	PE	4 – 5 anos	892,03	149,09	60%	35,24	14%	18,68	19%
	EF 01	6- 10 anos	983,35	162,35	59%	41,67	15%	19,89	18%
	EF 02	11-15 anos	1073,30	177,08	59%	46,34	16%	21,12	18%
	EM	16-18 anos	1073,30	177,08	59%	46,34	16%	21,12	18%
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	%
				g	%	g	%	g	%
	PE	4 – 5 anos	795,69	132,79	60%	30,73	14%	16,68	19%
	EF 01	6- 10 anos	883,43	145,98	59%	36,07	15%	18,02	18%
	EF 02	11-15 anos	983,10	162,88	60%	40,33	15%	19,58	18%
	EM	16-18 anos	983,10	162,88	60%	40,33	15%	19,58	18%

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

Responsável Técnico

Juliene 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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

OBSERVAÇÕES GERAIS

- 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.
- **Substitutos do Leite de vaca e derivados:**
- Leite integral substituir por *Leite sem lactose – 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

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913