

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023
CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

1ª Semana		Segunda-feira 06/11	Terça-feira 07/11	Quarta-feira 08/11	Quinta-feira 09/11	Sexta-feira 10/11
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Peito de Frango ao molho (Amido) Arroz cozido	*Biscoito sem glúten Vitamina de Goiaba (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Paleta suína ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado	*Pão sem glúten com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão picado	Peito de Frango refogado com Açafrão Arroz cozido Feijão cozido Salada de Couve picada e Beterraba crua ralada

Observação: Reservar 1pc de Cenoura, 1 pc de Pepino **refrigerados** para a próxima segunda-feira.

Na 1ª semana da 6ª distribuição, adaptar o cardápio para utilizar o excedente de proteínas em estoque disponível na escola (Processo SEI N° 00080-00260041/2023-60).

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue:

Gama: banana, couve e pepino. Recanto das Emas: repolho roxo, banana, tomate. Planaltina: tomate. São Sebastião: chuchu, tomate e goiaba.

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	254,56	42,16	60%	10,56
EF 01	6- 10 anos	279,39	45,86	59%	12,07	16%	5,52	18%	
EF 02	11-15 anos	301,05	48,92	59%	13,42	16%	5,87	18%	
EM	16-18 anos	301,05	48,92	59%	13,42	16%	5,87	18%	
EJA 01	19-30 anos	301,05	48,92	59%	13,42	16%	5,87	18%	
EJA 02	31-60 anos	301,05	48,92	59%	13,42	16%	5,87	18%	

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

2ª Semana	Segunda-feira 13/11	Terça-feira 14/11	Quarta-feira 15/11	Quinta-feira 16/11	Sexta-feira 17/11	
L A N C H E	<p>Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.</p>	<p>Polenta regada ao molho de Carne moída (Farinha de milho flocada ½ pc, Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Salada de Cenoura crua ralada e pepino picado</p>	<p>Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Banana prata</p>	<p>FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)</p>	<p>Bobó de Peito de Frango com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Batata doce corada</p>	<p>*Pão sem glúten com Ovos^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)</p>

Observação: Reservar 1pc de Beterraba e 1 pc de Cenoura refrigerados para a próxima terça-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue:

Gama: banana, couve e pepino. Recanto das Emas: repolho roxo, banana, tomate. Planaltina: tomate. São Sebastião: chuchu, tomate e goiaba.

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	296,93	53,59	65%	11,05
EF 01	6- 10 anos	323,81	58,38	65%	12,47	14%	5,10	14%	
EF 02	11-15 anos	359,56	65,33	65%	13,88	14%	5,34	13%	
EM	16-18 anos	359,56	65,33	65%	13,88	14%	5,34	13%	
EJA 01	19-30 anos	359,56	65,33	65%	13,88	14%	5,34	13%	
EJA 02	31-60 anos	359,56	65,33	65%	13,88	14%	5,34	13%	

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

3ª Semana		Segunda-feira 20/11	Terça-feira 21/11	Quarta-feira 22/11	Quinta-feira 23/11	Sexta-feira 24/11
LANCHE	Horários	PONTO FACULTATIVO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA)	Paleta suína desfiada ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido com Cenoura (Açafrão) Beterraba crua ralada	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém moído ½ pc, Açafrão) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Ovos mexidos Arroz cozido Tutu de Feijão com Couve (Farinha de mandioca) Batata com casca corada	*Pão sem glúten com Carne moída refogada ½ pc (Acém moído) Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar) + Banana prata
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Repolho verde refrigerados para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue:

Gama: banana, couve e pepino. Recanto das Emas: repolho roxo, banana, tomate. Planaltina: tomate. São Sebastião: chuchu, toma te e goiaba.

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	247,65	45,96	67%	9,35
EF 01	6- 10 anos	274,23	50,07	66%	10,98	14%	3,78	12%	
EF 02	11-15 anos	300,86	54,82	66%	12,22	15%	4,05	12%	
EM	16-18 anos	300,86	54,82	66%	12,22	15%	4,05	12%	
EJA 01	19-30 anos	300,86	54,82	66%	12,22	15%	4,05	12%	
EJA 02	31-60 anos	300,86	54,82	66%	12,22	15%	4,05	12%	

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023
CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

4ª Semana		Segunda-feira 27/11	Terça-feira 28/11	Quarta-feira 29/11	Quinta-feira 30/11	Sexta-feira 01/12
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora (Amido) Arroz cozido com Colorau Repolho verde picado	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Melão em fatias	Peito de Frango em Pouch cozido com Arroz, Cenoura e Extrato de tomate (EF/EM/EJA) ou Atum em Pouch cozido com Arroz, Cenoura e Extrato de tomate (Pré/EE) Feijão cozido Beterraba cozida	FERIADO (DIA DO EVANGÉLICO)	DIA LETIVO MÓVEL

Observação: Reservar **1 pc de Couve – congelada**, 1 pc de Batata doce **refrigerada** para a próxima semana.

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

FILE 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.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue:

Gama: banana, couve e pepino. Recanto das Emas: repolho roxo, banana, tomate. Planaltina: tomate. São Sebastião: chuchu, tomate e goiaba.

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	236,46	41,55	63%	9,10
EF 01	6- 10 anos	264,29	46,70	64%	10,43	14%	4,43	15%	
EF 02	11-15 anos	292,80	52,26	64%	11,53	14%	4,64	14%	
EM	16-18 anos	292,80	52,26	64%	11,53	14%	4,64	14%	
EJA 01	19-30 anos	292,80	52,26	64%	11,53	14%	4,64	14%	
EJA 02	31-60 anos	292,80	52,26	64%	11,53	14%	4,64	14%	

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023
CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

5ª Semana		Segunda-feira 04/12	Terça-feira 05/12	Quarta-feira 06/12	Quinta-feira 07/12	Sexta-feira 08/12
L A N C H E	Horários	Carne moída cozida com Batata doce (Acém moído) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	*Biscoito sem glúten Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão ½ pc	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca cozida Pepino com casca picado	*Pão sem glúten com Peito de Frango-desfiado e refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Arroz cozido com Paleta suína em cubos (Açafrão) Salada de Cenoura com Repolho roxo
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
	15:30 e 16h.					
	Noturno:					
19h e 19:30.						

Observação: Reservar ½ pc de Banana nanica (congelado), 1 pc de Abóbora, 1pc de Beterraba refrigerados para a próxima semana.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue:

Gama: banana, couve e pepino. Recanto das Emas: repolho roxo, banana, tomate. Planaltina: tomate. São Sebastião: chuchu, tomate e goiaba.

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	247,43	41,77	61%	10,16
EF 01	6- 10 anos	276,71	45,81	60%	12,12	16%	5,08	17%	
EF 02	11-15 anos	299,35	48,88	59%	13,64	16%	5,48	16%	
EM	16-18 anos	299,35	48,88	59%	13,64	16%	5,48	16%	
EJA 01	19-30 anos	299,35	48,88	59%	13,64	16%	5,48	16%	
EJA 02	31-60 anos	299,35	48,88	59%	13,64	16%	5,48	16%	

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023
CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

6ª Semana		Segunda-feira 11/12	Terça-feira 12/12	Quarta-feira 13/12	Quinta-feira 14/12	Sexta-feira 15/12
L A N C H E	Horários	Peito de Frango em Pouch (EF/EM/EJA) ou Atum em Pouch cozido com Abóbora ^R (Pré/EE) Arroz cozido Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)	*Biscoito sem glúten Vitamina de Banana nanica ^R (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Carne moída ao molho (Acém moído ½ pc, Extrato de tomate) Arroz cozido Beterraba ^R cozida	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Baião de três com Colorau (Arroz, Feijão, Acém moído ½ pc)
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
	15:30 e 16h.					
	Noturno:					
19h e 19:30.						

Observação:

PEITO DE FRANGO EM POUCH somente para o Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino de Jovens e Adultos. ATUM EM POUCH para o Pré-escolar e Ensino Especial.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue:

Gama: banana, couve e pepino. Recanto das Emas: repolho roxo, banana, tomate. Planaltina: tomate. São Sebastião: chuchu, tomate e goiaba.

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 (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	239,09	39,17	59%	8,89
EF 01	6- 10 anos	267,57	44,09	59%	10,18	14%	5,78	19%	
EF 02	11-15 anos	295,04	48,92	60%	11,32	14%	6,13	19%	
EM	16-18 anos	295,04	48,92	60%	11,32	14%	6,13	19%	
EJA 01	19-30 anos	295,04	48,92	60%	11,32	14%	6,13	19%	
EJA 02	31-60 anos	295,04	48,92	60%	11,32	14%	6,13	19%	

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023
CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

7ª Semana	Segunda-feira 18/12	Terça-feira 19/12	Quarta-feira 20/12	Quinta-feira 21/12	Sexta-feira 22/12	
L A N C H E	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	<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 pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 01/2021 – SEE/SUAG/DIAE/GPEA (066695935).</p>			<p>TÉRMINO DO ANO LETIVO DE 2023 Sugestão de cardápio: Cuscuz, *Biscoito sem glúten, Arroz doce</p>	

Observação:

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 06/11/2023 a 21/12/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 21/12/2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

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 proposto.
- **Substitutos de Gêneros que contém glúten:**
- Para o ***Pão sem glúten**: Marcas sugeridas: Wickbold, Aminna, Schar, Beladri, Jasmine (podem ser “de forma”, tipo brioche ou francês); O pão também poderá ser substituído por Cuscuz (Farinha de milho flocada) ou Tapioca (polvilho doce ou polvilho azedo – fécula de mandioca).
- **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).
- **Amido**: Amido de milho
- **Leite**: 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 Hortifrutis, Carnes ou Ovo de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- **Os biscoitos que ainda restarem nos estoques devem ser acrescidos ao cardápio, mesmo que não esteja previsto, de forma a impedir o seu vencimento na 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.
- **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