

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – Lanche Fácil

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.					
		Cuscuz +	Canjica com *Leite sem Lactose caramelizado (*Leite sem Lactose, Açúcar) +	Pão com Peito de Frango em Pouch ao molho (Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito *Rosquinha de coco Suco de Goiaba (Fruta 1pc, Açúcar) +	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) +
		*Leite sem Lactose, Açúcar	Banana prata		Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc)	Melancia picada

Observações: Reservar 1 pc de Goiaba congelada 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).

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

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

Gama: banana. Recanto das Emas: banana. São Sebastião: 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	297,48	55,04	67%	8,19
EF 01	6- 10 anos	309,83	57,36	67%	8,45	10%	6,41	19%	
EF 02	11-15 anos	332,43	62,04	67%	8,87	10%	6,65	18%	
EM	16-18 anos	332,43	62,04	67%	8,87	10%	6,65	18%	
EJA 01	19-30 anos	332,43	62,04	67%	8,87	10%	6,65	18%	
EJA 02	31-60 anos	332,43	62,04	67%	8,87	10%	6,65	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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – Lanche Fácil

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	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Biscoito *Rosquinha de coco	Cuscuz +	FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)	Pão com Ovos mexidos	Salada de Frutas com *Leite sem Lactose em pó ½ pc
	Noturno: 19h e 19:30.	Suco de Goiaba ^R (Fruta 1pc, Açúcar)	*Leite sem Lactose, Açúcar +		Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	(Banana prata 1 pc, Maçã 1 pc, Melão 1 pc)
			Goiaba, 2pc			

Observação:

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

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

Gama: banana. Recanto das Emas: banana. São Sebastião: 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	265,69	49,05	66%	7,08
EF 01	6- 10 anos	275,49	50,85	66%	7,24	9%	5,95	19%	
EF 02	11-15 anos	293,64	54,50	67%	7,57	9%	6,16	19%	
EM	16-18 anos	293,64	54,50	67%	7,57	9%	6,16	19%	
EJA 01	19-30 anos	293,64	54,50	67%	7,57	9%	6,16	19%	
EJA 02	31-60 anos	293,64	54,50	67%	7,57	9%	6,16	19%	

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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – Lanche Fácil

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)	Biscoito *Rosquinha de coco *Leite sem Lactose com Cacau (*Leite sem Lactose, Açúcar, Cacau)	Cuscuz *Leite sem Lactose, Açúcar + Melancia picada	Salada de Frutas com *Leite sem Lactose em pó ½ pc (Goiaba 1 pc, Abacaxi ½ pc, Melão 1 pc, Banana prata 1pc)	Pão com Ovos ^R mexidos Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar)
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
	15:30 e 16h.					
	Noturno:					
19h e 19:30.						

Observação:

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

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

Gama: banana. Recanto das Emas: banana. São Sebastião: 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	288,70	49,25	61%	8,76
EF 01	6- 10 anos	298,50	51,05	62%	8,92	11%	7,77	23%	
EF 02	11-15 anos	316,65	54,70	62%	9,25	11%	7,98	23%	
EM	16-18 anos	316,65	54,70	62%	9,25	11%	7,98	23%	
EJA 01	19-30 anos	316,65	54,70	62%	9,25	11%	7,98	23%	
EJA 02	31-60 anos	316,65	54,70	62%	9,25	11%	7,98	23%	

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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – Lanche Fácil

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.	Cuscuz + *Leite sem Lactose com Cacau (*Leite sem Lactose, Açúcar, Cacau)	Biscoito *Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Salada de Frutas com *Leite sem Lactose em pó ½ pc (Banana nanica 1pc, Melão 1 e ½ pc, Mamão ½ pc)	FERIADO (DIA DO EVANGÉLICO)	DIA LETIVO MÓVEL

Observação:

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

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

Gama: banana. Recanto das Emas: banana. São Sebastião: 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	234,46	43,20	66%	5,68
EF 01	6- 10 anos	247,53	45,60	66%	5,89	9%	5,55	20%	
EF 02	11-15 anos	271,73	50,47	67%	6,33	8%	5,83	19%	
EM	16-18 anos	271,73	50,47	67%	6,33	8%	5,83	19%	
EJA 01	19-30 anos	271,73	50,47	67%	6,33	8%	5,83	19%	
EJA 02	31-60 anos	271,73	50,47	67%	6,33	8%	5,83	19%	

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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – Lanche Fácil

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 Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz *Leite sem Lactose caramelizado (*Leite sem Lactose, Açúcar)	Canjica (*Leite sem Lactose, Açúcar) + Melão em fatias	Pão com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas com *Leite sem Lactose em pó ½ pc (Maçã 1 pc, Mamão 1 pc, Banana nanica 1 pc)	Pão com Peito de Frango em Pouch ao molho (Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação: Reservar 1 pc de Abacaxi e 1 pc de Melão para a próxima semana.

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

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

Gama: banana. Recanto das Emas: banana. São Sebastião: 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	271,42	49,26	65%	8,16
EF 01	6- 10 anos	279,27	50,88	66%	8,36	11%	6,16	20%	
EF 02	11-15 anos	297,37	54,86	66%	8,72	11%	6,27	19%	
EM	16-18 anos	297,37	54,86	66%	8,72	11%	6,27	19%	
EJA 01	19-30 anos	297,37	54,86	66%	8,72	11%	6,27	19%	
EJA 02	31-60 anos	297,37	54,86	66%	8,72	11%	6,27	19%	

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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – Lanche Fácil

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					
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:	Biscoito *Rosquinha de coco	Arroz doce com *Leite sem Lactose caramelizado	Biscoito *Rosquinha de coco	Cuscuz	Biscoito *Rosquinha de coco
	15:30 e 16h.	Suco de Abacaxi ^R	(*Leite sem Lactose, Açúcar)	Suco de Abacaxi ^R	*Leite sem Lactose, Açúcar	*Leite sem Lactose com Cacau
	Noturno:	(Fruta ½ pc, Açúcar)		(Fruta ½ pc, Açúcar)		(*Leite sem Lactose, Açúcar, Cacau)
19h e 19:30.	+ Melão ^R picado					

Observação:

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

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

Gama: banana. Recanto das Emas: banana. São Sebastião: 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	255,29	42,32	60%	6,16
EF 01	6- 10 anos	275,71	45,95	60%	6,48	8%	7,43	24%	
EF 02	11-15 anos	302,81	51,05	61%	6,94	8%	7,86	23%	
EM	16-18 anos	302,81	51,05	61%	6,94	8%	7,86	23%	
EJA 01	19-30 anos	302,81	51,05	61%	6,94	8%	7,86	23%	
EJA 02	31-60 anos	302,81	51,05	61%	6,94	8%	7,86	23%	

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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

01 Refeição – Lanche Fácil

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	<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</p>	
	<p>Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.</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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

01 Refeição – Lanche Fácil

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.
- Pc: Per capita
- **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;**
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz.
- **R: Reserva de Frutas e Ovos 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.**
- 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