

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

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

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Peito de Frango ao molho (Amido) Arroz cozido	*Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Goiaba (*Leite sem lactose, 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 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
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	*Biscoito Rosquinha de coco	Melancia em fatias	Abacaxi picado	Banana prata

Observação: Reservar 2pc de Goiaba, 1pc de Cenoura, 1 pc de Pepino **refrigerados** para a próxima segunda-feira.

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

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:

Ceilândia: chuchu, repolho roxo e verde. Taguatinga: chuchu, repolho roxo, banana e cenoura. Plano Piloto e Guará: chuchu. Sobradinho: chuchu, pepino e tomate.

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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	317,23	55,48	63%	11,63	13%	5,99	17%
	EF 01	6- 10 anos	346,56	59,88	62%	13,20	14%	6,48	17%

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

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

2ª Semana		Segunda-feira 13/11	Terça-feira 14/11	Quarta-feira 15/11	Quinta-feira 16/11	Sexta-feira 17/11
LANÇHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	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	Canjica com *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) + Banana prata	FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)	Bobó de Peito de Frango com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Batata doce corada	Pão com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Goiaba, 2pc		Maçã	Banana prata

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

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

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:

Ceilândia: chuchu, repolho roxo e verde. Taguatinga: chuchu, repolho roxo, banana e cenoura. Plano Piloto e Guará: chuchu. Sobradinho: chuchu, pepino e tomate.

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	369,70	72,03	70%	12,17
EF 01	6- 10 anos	376,93	72,09	69%	13,19	13%	5,27	13%	

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

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

3ª Semana		Segunda-feira 20/11	Terça-feira 21/11	Quarta-feira 22/11	Quinta-feira 23/11	Sexta-feira 24/11
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	PONTO FACULTATIVO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA)	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango (Pré/EE) ao molho com Cenoura (Extrato de tomate) Arroz cozido Beterraba crua ralada	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém moído ½ pc, Açafraão) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Paleta suína refogada Arroz cozido Tutu de Feijão com Couve (Farinha de mandioca) Batata inglesa corada	Pão com Carne moída refogada ½ pc Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar) + Banana prata
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.		*Biscoito Rosquinha de coco	Goiaba, 2pc	Banana prata	Melão picado

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

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

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.

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

Ceilândia: chuchu, repolho roxo e verde. Taguatinga: chuchu, repolho roxo, banana e cenoura. Plano Piloto e Guará: chuchu. Sobradinho: chuchu, pepino e tomate.

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	302,65	56,87	68%	11,40
EF 01	6- 10 anos	323,94	60,75	68%	12,02	13%	4,14	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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

4ª Semana		Segunda-feira 27/11	Terça-feira 28/11	Quarta-feira 29/11	Quinta-feira 30/11	Sexta-feira 01/12
LANÇHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Ovos mexidos (Amido) Arroz cozido Abóbora cozida Repolho verde refogado com Colorau	Canjica com *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, 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
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Melancia em fatias ^R	Abacaxi em pedaços		

Observação: Reservar 1 pc de Melão, 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.

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

Ceilândia: chuchu, repolho roxo e verde. Taguatinga: chuchu, repolho roxo, banana e cenoura. Plano Piloto e Guará: chuchu. Sobradinho: chuchu, pepino e tomate.

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	270,21	48,23	64%	9,06
EF 01	6- 10 anos	294,94	53,38	65%	9,79	12%	5,42	17%	

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

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

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Carne moída ^R cozida com Batata doce (Acém moído) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	*Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão ½ pc	Peito de Frango ^R ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca cozida Pepino com casca picado	Pão com Peito de Frango ^R desfiado e refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Arroz cozido com Paleta suína em cubos (Açafrão) Salada de Cenoura com Repolho roxo
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Melão em fatias ^R	Abacaxi picado	Banana nanica	Mamão picado

Observação: Reservar 1pc e ½ de Banana nanica, 1pc de Maçã, 1 pc de Abóbora, 1pc de Beterraba **refrigerados** 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:

Ceilândia: chuchu, repolho roxo e verde. Taguatinga: chuchu, repolho roxo, banana e cenoura. Plano Piloto e Guará: chuchu. Sobradinho: chuchu, pepino e tomate. 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	286,86	52,04	65%	10,87
EF 01	6- 10 anos	316,14	56,08	64%	12,84	15%	5,13	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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

6ª Semana		Segunda-feira 11/12	Terça-feira 12/12	Quarta-feira 13/12	Quinta-feira 14/12	Sexta-feira 15/12
LANÇHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Peito de Frango em Pouch cozido com Abóbora (EF/EM/EJA) ou Atum em Pouch cozido com Abóbora ^R (Pré/EE) Arroz cozido com Colorau	*Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (*Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)	Carne moída ao molho (Acém moído ½ pc, Extrato de tomate) Arroz cozido Beterraba ^R cozida	Canjica com *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Baião de três (Arroz, Feijão, Acém moído ½ pc) Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Banana nanica ^R	Maçã ^R	*Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	*Biscoito Rosquinha de coco

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:

Ceilândia: chuchu, repolho roxo e verde. Taguatinga: chuchu, repolho roxo, banana e cenoura. Plano Piloto e Guará: chuchu. Sobradinho: chuchu, pepino e tomate.

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	352,40	58,67	60%	11,14
EF 01	6- 10 anos	389,87	64,99	60%	12,55	12%	9,15	21%	

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

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

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	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. 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).			TÉRMINO DO ANO LETIVO DE 2023 Sugestão de cardápio: Cuscuz, Biscoito, Arroz doce	
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.					
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

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

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
- 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
- **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, Italac;
- ***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 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