

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

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 06/11	Terça-feira 07/11	Quarta-feira 08/11	Quinta-feira 09/11	Sexta-feira 10/11
LANÇHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *Leite sem lactose , Açúcar	Canjica com *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose , Açúcar) + Banana prata	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito *Rosquinha de coco Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Iscas de Paleta suína ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido	Carne moída refogada com Abóbora (Acém moído) Arroz cozido Feijão cozido com Colorau Repolho roxo picado	Iscas de Peito de Frango aceboladas Arroz cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada Pepino picado Melancia picada	Paleta suína assada Arroz cozido Feijão Tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Batata inglesa refogada	Carne moída refogada (Acém moído, Cebola, Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce corada Cenoura crua ralada

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

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

Observação: Reservar 1 pc de Goiaba **congelada**, 1 pc de Abóbora, 1 pc de Chuchu **refrigerados** (Integral) e 1pc de Cenoura, 1 pc de Pepino **refrigerados** (Regular) 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:

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.

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

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 13/11	Terça-feira 14/11	Quarta-feira 15/11	Quinta-feira 16/11	Sexta-feira 17/11
LANÇHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Biscoito *Rosquinha de coco Suco de Goiaba ^R (Fruta 1 pc, Açúcar)	Cuscuz (*Leite sem lactose, Açúcar) + Goiaba, 2 pc	FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)	Pão com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Salada de Frutas picadas com *Leite sem lactose em pó ½ pc (Banana prata, Melão, Maçã)
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango em pouch (EF/EM/EJA) ou Atum em pouch ao molho (Pré/EE) (Extrato de tomate, amido) Arroz cozido Chuchu refogado Abóbora cozida		Peito de Frango em cubos cozido Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Repolho verde picado	Carne moída refogada com Cenoura e Açafrão (Acém moído) Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Goiaba (2 pc)

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

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

Observação: Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Chuchu **refrigerados** (Integral), 1pc de Beterraba e 1 pc de Cenoura **refrigerados** (Regular) 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:

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.

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

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 20/11	Terça-feira 21/11	Quarta-feira 22/11	Quinta-feira 23/11	Sexta-feira 24/11
LANÇHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	PONTO FACULTATIVO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA)	Biscoito *Rosquinha de coco *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Salada de Frutas com *Leite sem lactose em pó ½ pc (Goiaba 2pc, Banana prata, Melão)	Canjica com *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)	Pão com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.		Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Batata doce com casca corada Chuchu refogado	Carne moída ^R cozida com Batata doce (Acém moído) Arroz cozido Feijão cozido Repolho roxo picado	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Beterraba crua ralada com Pepino picado Melancia em fatias	Paleta suína assada Arroz cozido Feijão tropeiro (Feijão, Couve, Farinha de mandioca, Colorau) Cenoura crua ralada

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	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 com Carne moída refogada ½ pc (Acém moído) Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar) + Banana prata
--	---	--	--	--	--

Observação: Reservar 1pc de Beterraba, 1pc de Chuchu **refrigerados** (Integral) e 1pc de Abóbora, 1pc de Repolho verde **refrigerados** (Regular) para a próxima segunda-feira. 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, 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.

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 – 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 27/11	Terça-feira 28/11	Quarta-feira 29/11	Quinta-feira 30/11	Sexta-feira 01/12
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *Leite sem lactose (*Leite sem lactose, Açúcar)	Salada de Frutas com *Leite sem lactose em pó ½ pc (Banana nanica 1pc, Melão 1pc e ½, Mamão ½ pc)	Biscoito *Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	FERIADO (DIA DO EVANGÉLICO)	DIA LETIVO MÓVEL
	A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango em Pouch (EF/EM/EJA) ou Atum em Pouch ao molho (Pré/EE) (Extrato de tomate) Arroz cozido Chuchu refogado Beterraba cozida	Peito de Frango cozido com Cenoura (Amido, Açafraão) Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada		
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora (Amido) Arroz cozido com Colorau Repolho verde picado	Canjica com *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) + Melão em fatias	Peito de Frango em Pouch (EF/EM/EJA) ou Atum em Pouch cozido com Arroz, Cenoura, Extrato de tomate (Pré/EE) Feijão cozido Beterraba cozida	FERIADO (DIA DO EVANGÉLICO)	DIA LETIVO MÓVEL

Observação: Reservar 1pc de Beterraba, 1pc de Pepino (Integral) refrigerados e 1 pc de Couve – congelada, 1 pc de Batata doce (Regular) 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.
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:

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.

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

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 04/12	Terça-feira 05/12	Quarta-feira 06/12	Quinta-feira 07/12	Sexta-feira 08/12
LANÇHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz *Leite sem lactose (*Leite sem lactose, Açúcar)	Canjica com *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar) + Maçã	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Salada de Frutas com *Leite sem lactose em pó ½ pc (Banana nanica 1pc, Melão 1pc, Mamão 1pc)	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango ^R ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino com casca em fatias	Carne moída ^R refogada (Acém moído, Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata Beterraba ralada	Paleta suína refogada com Cebola Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Abóbora refogada Repolho verde picado	Galinhada com Cenoura (Arroz, Peito de Frango ^R , Cenoura) Feijão cozido Batata doce com casca corada

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 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 ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca cozida Pepino com casca picado	Pão 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
--	--	--	--	---	--

Observação: Reservar 1pc de Melão, ½ pc de Banana nanica (congelado), 1pc de Batata, 1pc de Cenoura, 1 pc de Chuchu (Integral) refrigerados e 1pc de Abacaxi, 1pc de Abóbora, 1pc de Beterraba (Regular) 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:

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.

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

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 11/12	Terça-feira 12/12	Quarta-feira 13/12	Quinta-feira 14/12	Sexta-feira 15/12
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Biscoito *Rosquinha de coco Suco de Abacaxi ^R (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão ^R em fatias	Arroz doce (*Leite sem lactose, Açúcar)	Biscoito *Rosquinha de coco Suco de Abacaxi ^R (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz *Leite sem lactose (*Leite sem lactose, Açúcar)	Biscoito *Rosquinha de coco *Leite sem lactose caramelizado (*Leite sem lactose, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango refogado com Açafrão Arroz cozido Batata ^R com casca corada	Carne moída ^R refogada com Chuchu ^R (Acém moído) Arroz cozido Feijão cozido	Peito de Frango em cubos ao molho com Cenoura ^R (Amido) Arroz cozido	Peito de Frango em Pouch cozido com Arroz (EF/EM/EJA) ou Atum em Pouch cozido com Arroz (Pré/EE) (Extrato de tomate)	Iscas de Paleta ^R suína refogadas Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	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 *Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica ^R (*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 com Colorau (Arroz, Feijão, Acém moído ½ pc)
--	--	---	--	---	--

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.

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

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 18/12	Terça-feira 19/12	Quarta-feira 20/12	Quinta-feira 21/12	Sexta-feira 22/12
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	<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, Arroz doce</p>	
	Horário: 11:45 e 12:30.					
A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.					
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.		<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, Arroz doce</p>	
<p>Observação: As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.</p>						

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3 REFEIÇÕES

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	832,04	141,21	61%	31,85
EF 01	6- 10 anos	918,97	154,05	60%	37,47	15%	17,88	18%	
EF 02	11-15 anos	989,54	165,74	60%	40,96	15%	18,81	17%	
EM	16-18 anos	989,54	165,74	60%	40,96	15%	18,81	17%	
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	859,06	151,81	64%	31,21
EF 01	6- 10 anos	942,68	164,85	63%	36,38	14%	16,70	16%	
EF 02	11-15 anos	1036,04	182,16	63%	40,18	14%	17,55	15%	
EM	16-18 anos	1036,04	182,16	63%	40,18	14%	17,55	15%	
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	819,26	140,66	62%	31,81
EF 01	6- 10 anos	908,73	153,50	61%	38,08	15%	16,94	17%	
EF 02	11-15 anos	978,44	165,26	61%	41,59	15%	17,76	16%	
EM	16-18 anos	978,44	165,26	61%	41,59	15%	17,76	16%	
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	727,23	124,70	62%	27,50
EF 01	6- 10 anos	812,34	138,30	61%	32,64	14%	15,12	17%	
EF 02	11-15 anos	891,58	152,67	62%	35,99	15%	15,91	16%	
EM	16-18 anos	891,58	152,67	62%	35,99	15%	15,91	16%	

Responsável Técnico

Julienne 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	%
				PE	4 – 5 anos	810,30	136,74	61%	32,90
EF 01	6- 10 anos	897,67	149,22	60%	39,21	16%	16,87	17%	
EF 02	11-15 anos	966,06	160,21	60%	43,14	16%	17,68	16%	
EM	16-18 anos	966,06	160,21	60%	43,14	16%	17,68	16%	
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	753,76	122,21	58%	27,38
EF 01	6- 10 anos	846,23	136,31	58%	32,66	14%	18,51	20%	
EF 02	11-15 anos	928,11	150,19	58%	36,17	14%	19,65	19%	
EM	16-18 anos	928,11	150,19	58%	36,17	14%	19,65	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

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

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 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: 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

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913