

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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

1ª Semana	Segunda-feira 06/11	Terça-feira 07/11	Quarta-feira 08/11	Quinta-feira 09/11	Sexta-feira 10/11
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz *Leite sem Lactose , Açúcar	Canjica com *Leite sem Lactose caramelizado (*Leite sem Lactose , Açúcar)	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)
ALMOÇO Horário: 11:30 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	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
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	*Biscoito Rosquinha de coco	Melancia picada	Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc)	Banana prata	Melão
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Peito de Frango ao molho (Amido) Arroz cozido	Iscas de Peito de Frango aceboladas Arroz cozido Couve refogada	Paleta suína ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Repolho verde ralado	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido Abóbora cozida Melão picado	Peito de Frango refogado com Açafrão Arroz cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada

Observação: Reservar 1 pc de Goiaba (congelada), 1 pc de Maçã, 1 pc de Abóbora, 1 pc de Chuchu, 1pc de Cenoura e 1 pc de Pepino 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

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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

2ª Semana	Segunda-feira 13/11	Terça-feira 14/11	Quarta-feira 15/11	Quinta-feira 16/11	Sexta-feira 17/11
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	*Biscoito Rosquinha de coco Suco de Goiaba ^R (Fruta 1 pc, Açúcar)	Cuscuz (*Leite sem Lactose, Açúcar) + Abacaxi ½ 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: 11:30 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)	Iscas de Paleta suína refogadas com Cebola e Colorau Arroz cozido Beterraba refogada Pepino picado
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Maçã ^R	Goiaba 2 pc		Melão	Abacaxi
LANCHE 2 Horário: 15:30 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	Ovos mexidos com Cenoura Arroz cozido Feijão cozido Melão fatiado		Bobó de Peito de Frango com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido	Peito de Frango em cubos ao molho com Colorau Arroz cozido Batata doce corada

Observação: Reservar 1pc de Abacaxi (refrigerado), 1pc de Batata doce, 1pc de Chuchu e 1 pc de Beterraba 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, toma te e goiaba.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

3ª Semana	Segunda-feira 20/11	Terça-feira 21/11	Quarta-feira 22/11	Quinta-feira 23/11	Sexta-feira 24/11
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	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)
ALMOÇO Horário: 11:30 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	Paleta suína assada Arroz cozido Feijão tropeiro (Feijão, Couve, Farinha de mandioca, Colorau) Cenoura crua ralada
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.		Abacaxi ^R	Maçã	Frutas picadas (Melão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Melão
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.		Carne moída ^R refogada Arroz cozido com Cenoura Beterraba crua ralada	Baião de três (Arroz, Feijão, Paleta suína) Batata ao molho (Extrato de tomate)	Ovos mexidos Arroz cozido Tutu de Feijão com Couve (Farinha de mandioca) Melancia fatiada	Galinhada (Arroz, Peito de Frango, Açafrão) Repolho verde picado

Observação: Reservar 1pc de Melancia (refrigerado), 1 pc de Beterraba, 1pc de Chuchu (refrigerados) e 1pc de Abóbora (refrigerado) 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

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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

4ª Semana	Segunda-feira 27/11	Terça-feira 28/11	Quarta-feira 29/11	Quinta-feira 30/11	Sexta-feira 01/12
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	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
ALMOÇO Horário: 11:30 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	Carne moída cozida com Abóbora (Acém moído) Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde ralado	Peito de Frango cozido com Cenoura (Amido, Açafraão) Arroz cozido Feijão cozido com Colorau Couve refogada		
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Melancia ^R	Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Banana nanica		
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora (Amido) Arroz cozido com Colorau	Galinhada com Cenoura (Arroz, Peito de Frango, Cenoura, Açafraão) Feijão cozido	Peito de Frango em Pouch (EF/EM/EJA) ou Atum em Pouch cozido com Arroz e Extrato de tomate (Pré/EE) Feijão cozido Beterraba cozida		

Observação: Reservar 1 pc de Banana nanica (refrigerada), 1pc de Beterraba, 1pc de Pepino (refrigerados), **1 pc de Couve – congelada** e 1 pc de Batata doce refrigerada para a próxima semana. Reservar 1 pc de Abacaxi (congelado). **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. **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

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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

5ª Semana	Segunda-feira 04/12	Terça-feira 05/12	Quarta-feira 06/12	Quinta-feira 07/12	Sexta-feira 08/12
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz *Leite sem Lactose (*Leite sem Lactose, Açúcar)	Canjica com *Leite sem Lactose caramelizado (*Leite sem Lactose, Açúcar)	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Salada de Frutas com *Leite sem Lactose em pó ½ pc (Melão 1pc, Mamão 1pc, Melancia)	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino com casca em fatias	Carne moída 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, Cenoura) Feijão cozido Batata doce com casca corada	Isclas de Peito de Frango refogadas Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Pepino picado
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Banana nanica ^R	Melancia	Banana nanica	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc)	Mamão
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída cozida com Batata doce (Acém moído) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Galinhada (Arroz, Peito de Frango, Cenoura)	Peito de Frango ^R ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca cozida	Peito de Frango refogado Baião de dois (Arroz, Feijão) Pepino com casca em fatias	Arroz cozido com Paleta suína em cubos (Açafrão) Repolho roxo em tiras

Observação: Reservar 2 pc de Abacaxi, 1 pc de Melão, 1 pc de Maçã, 1 pc de Banana nanica (refrigerados), 1pc de Batata, 1pc de Cenoura, 1 pc de Chuchu, 1pc de Abóbora e 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:

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

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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

6ª Semana	Segunda-feira 11/12	Terça-feira 12/12	Quarta-feira 13/12	Quinta-feira 14/12	Sexta-feira 15/12
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	*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)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango refogado com Açafrão Arroz cozido Batata ^R com casca corada	Carne moída 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 (EF/EM/EJA) ou Atum em Pouch ao molho (Pré/EE) (Extrato de tomate) Arroz cozido	Isclas de Paleta suína refogadas Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Maçã ^R	Abacaxi picado ^R	*Biscoito Rosquinha de coco	Banana nanica ^R	*Leite sem Lactose caramelizado (*Leite sem Lactose, Açúcar)
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Ovos ^R mexidos com Colorau (Amido) Arroz cozido Abóbora ^R cozida	Peito de Frango em Pouch (EF/EM/EJA) ou Atum em Pouch cozido com Arroz (Pré/EE) Feijão cozido Beterraba ^R cozida	Baião de três (Arroz, Acém moído, Feijão, Extrato de tomate)	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz cozido	Galinhada (Arroz, Peito de Frango Açafrão)

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

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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

7ª Semana	Segunda-feira 18/12	Terça-feira 19/12	Quarta-feira 20/12	Quinta-feira 21/12	Sexta-feira 22/12
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	<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>	
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.					
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.					
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.					

Observação: 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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 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	849,11	143,29	61%
	EF 01	6- 10 anos	958,14	157,71	59%	43,27	16%	17,14	16%
	EF 02	11-15 anos	1040,12	170,97	59%	47,66	16%	18,21	16%
	EM	16-18 anos	1040,12	170,97	59%	47,66	16%	18,21	16%
2ª Semana	PE	4- 5 anos	888,00	157,54	64%	34,71	14%	14,14	14%
	EF 01	6- 10 anos	990,83	172,24	63%	42,16	15%	15,46	14%
	EF 02	11-15 anos	1086,92	189,32	63%	46,60	15%	16,37	14%
	EM	16-18 anos	1086,92	189,32	63%	46,60	15%	16,37	14%
3ª Semana	PE	4- 5 anos	861,94	146,28	61%	35,57	15%	15,76	16%
	EF 01	6- 10 anos	968,21	160,96	60%	43,57	16%	17,24	16%
	EF 02	11-15 anos	1037,07	171,91	60%	47,49	16%	18,10	16%
	EM	16-18 anos	1037,07	171,91	60%	47,49	16%	18,10	16%
4ª Semana	PE	4- 5 anos	785,62	137,81	63%	32,04	15%	12,52	14%
	EF 01	6- 10 anos	886,39	152,32	62%	39,45	16%	13,72	14%
	EF 02	11-15 anos	963,31	165,07	62%	43,52	16%	14,57	14%
	EM	16-18 anos	963,31	165,07	62%	43,52	16%	14,57	14%

Responsável Técnico

Juliane 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	842,58	143,86	61%	36,98
EF 01	6- 10 anos	945,64	157,86	60%	45,37	17%	15,19	14%	
EF 02	11-15 anos	924,77	155,62	61%	45,40	18%	13,35	13%	
EM	16-18 anos	924,77	155,62	61%	45,40	18%	13,35	13%	
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	842,83	138,27	59%	31,57
EF 01	6- 10 anos	946,42	153,71	58%	37,93	14%	19,14	18%	
EF 02	11-15 anos	1028,42	167,39	59%	41,59	15%	20,25	18%	
EM	16-18 anos	1028,42	167,39	59%	41,59	15%	20,25	18%	

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.

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

OBSERVAÇÕES GERAIS

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Perecíveis) 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, Italc;
- 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