

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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
L A N C H E	Horários	Paleta suína desfiada ao molho (Açafrão) Arroz cozido Beterraba crua ralada	Peito de Frango em Pouch (EF/EM/EJA) ou Atum em Pouch (Pré/EE) (Extrato de tomate) Arroz cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	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
	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.

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.

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