

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

02 Refeições: Refeição Complementar - Pré-Escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio E Ensino Especial

1ª Semana		Segunda-feira 13/02	Terça-feira 14/02	Quarta-feira 15/02	Quinta-feira 16/02	Sexta-feira 17/02
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	<b>*Biscoito integral</b> Leite	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite)	Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) Leite + Frutas Picadas (Goiaba 1 pc + Melão ½ pc)	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite)	<b>*Pão integral</b> com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Peito de Frango em cubos ao molho (Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido	Isca de Peito de Frango acebolada Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Repolho verde ralado com Cebolinha	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Beterraba crua ralada Mamão picado	Peito de Frango refogado com Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca assada Cenoura crua ralada com Cebolinha	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Feijão cozido Cenoura cozida Pepino picado Maçã

**Observação:** Reservar 1 pc de Inhamé, 1pc de Abóbora refrigerados para a próxima semana. **Reservar 1pc de Batata doce refrigerada para o dia 27/02 (Integral).**

Reservar parte do quantitativo de temperos e congelar picados para a próxima semana: Alho, Cebola, Cebolinha.

\*Biscoito INTEGRAL de sal e de doce diet (sem açúcar) – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Clube Social, Nesfit, Bauducco/ Jasmine, Vitao, Mãe Terra.

\*Pão INTEGRAL – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Pullman, Wickbold, Seven Boys.

**\*Nos dias em que não houver reserva de frutas/ hortaliças, para aumentar o teor de fibras, ofertar arroz ou macarrão integrais, ou ainda farelo de aveia.**

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% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	596,92	86,06	52%	25,36	15%
EF 01	6- 10 anos	661,28	92,71	50%	30,10	16%	18,37	25%	7,92	
EF 02	11-15 anos	724,25	100,83	50%	33,56	17%	19,99	25%	8,43	
EM	16-18 anos	724,25	100,83	50%	33,56	17%	19,99	25%	8,43	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

**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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

02 Refeições: Refeição Complementar - Pré-Escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino Especial

2ª Semana		Segunda-feira 20/02	Terça-feira 21/02	Quarta-feira 22/02	Quinta-feira 23/02	Sexta-feira 24/02
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR CARNAVAL	RECESSO ESCOLAR QUARTA-FEIRA DE CINZAS	*Biscoito integral Leite	Cuscuz (Farinha de milho flocada) Leite
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.				Macarrão ao molho com Peito de Frango em Pouch (Extrato de tomate) Inhame dourado ao forno	Isca de Peito de Frango refogada Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora e Cebolinha

**Observação:**

**Reservar 1pc de Batata doce refrigerada para o dia 27/02 (Integral).**

\*Biscoito INTEGRAL de sal e de doce diet (sem açúcar) – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Clube Social, Nesfit, Bauducco/ Jasmine, Vitao, Mãe Terra.

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% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos )		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	499,37	74,02	53%	21,37	15%
EF 01	6- 10 anos	548,23	81,41	53%	24,45	16%	14,59	24%	4,79	
EF 02	11-15 anos	608,34	92,50	55%	26,87	16%	15,23	23%	5,45	
EM	16-18 anos	608,34	92,50	55%	26,87	16%	15,23	23%	5,45	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

**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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

02 Refeições: Refeição Complementar - Pré-Escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino Especial

3ª Semana		Segunda-feira 27/02	Terça-feira 28/02	Quarta-feira 01/03	Quinta-feira 02/03	Sexta-feira 03/02
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) Leite	<b>*Biscoito integral</b> Leite + Melão em fatias	<b>*Biscoito integral</b> Leite + Goiaba (1pc) Abacaxi picado (½ pc)	<b>*Pão integral</b> com Queijo muçarela (1pc) Suco de Goiaba (Fruta 1 pc)	<b>*Pão integral</b> com Peito de Frango (½ pc) refogado com ervas (Cebolinha, Coentro e Salsa) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) <b>*Arroz integral</b> cozido Batata doce cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Pepino com casca em fatias	Isca de Peito de Frango refogada Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce com casca assada Repolho verde em tiras e Cheiro-verde	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata Arroz cozido Feijão cozido Cenoura crua ralada com Salsa	Peito de Frango acebolado Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Beterraba cozida Banana nanica assada

Observação: **Se a Unidade Escolar tiver Farinha de milho flocada em estoque, poderá fazer o cuscuz no dia 01/03.**

Reservar 1 pc Inhamé, 1pc de Cenoura para a próxima segunda-feira.

\*Biscoito INTEGRAL de sal e de doce diet (sem açúcar) – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Clube Social, Nesfit, Bauducco/ Jasmine, Vitao, Mãe Terra.

\*Pão INTEGRAL – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Pullman, Wickbold, Seven Boys.

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% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	577,53	83,11	52%	26,47	16%
EF 01	6- 10 anos	635,30	88,43	50%	31,27	18%	16,18	23%	8,24	
EF 02	11-15 anos	691,67	95,24	50%	34,79	18%	17,61	23%	8,56	
EM	16-18 anos	691,67	95,24	50%	34,79	18%	17,61	23%	8,56	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

02 Refeições: Refeição Complementar - Pré-Escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino Especial

4ª Semana		Segunda-feira 06/03	Terça-feira 07/03	Quarta-feira 08/03	Quinta-feira 09/03	Sexta-feira 10/03
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	<b>*Biscoito integral</b> Leite	Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) Leite	<b>*Biscoito integral</b> Leite + Goiaba inteira (2pc)	<b>*Pão integral</b> com Queijo muçarela (1pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	<b>*Pão integral</b> com Peito de Frango (½ pc) refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Peito de Frango em Pouch ao molho com Inhame (Extrato de tomate) Arroz cozido Cenoura crua ralada	Peito de Frango cozido com Batata, Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Melancia picada	Carne moída cozida com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Pepino em fatias Banana nanica assada	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Feijão cozido Salada cozida de Chuchu, Cenoura e Cebolinha	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Beterraba, Repolho verde, Limão e Cheiro-verde

Observação: **Se a Unidade Escolar tiver Farinha de milho flocada em estoque, poderá fazer o cuscuz no dia 08/03.**

Reservar 1 pc de Cenoura e 1pc de Batata doce para a próxima semana.

\*Biscoito INTEGRAL de sal e de doce diet (sem açúcar) – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Clube Social, Nesfit, Bauducco/ Jasmine, Vitao, Mãe Terra.

\*Pão INTEGRAL – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Pullman, Wickbold, Seven Boys.

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

4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	559,35	81,56	52%	25,42	16%
EF 01	6- 10 anos	610,27	86,88	51%	29,54	17%	15,38	23%	8,01	
EF 02	11-15 anos	662,43	93,69	51%	32,65	18%	16,61	23%	8,33	
EM	16-18 anos	662,43	93,69	51%	32,65	18%	16,61	23%	8,33	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

02 Refeições: Refeição Complementar - Pré-Escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino Especial

5ª Semana		Segunda-feira 13/03	Terça-feira 14/03	Quarta-feira 15/03	Quinta-feira 16/03	Sexta-feira 17/03
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga (1 pc) (Farinha de milho flocada) + Leite	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Goiaba (Fruta 1 pc, Leite)	<b>*Biscoito integral</b> Leite + Banana nanica	<b>*Biscoito integral</b> Leite + Frutas Picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Cuscuz com Queijo muçarela (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Peito de Frango cozido Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Batata doce corada Cenoura ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Limão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Chuchu refogado com Cheiro- verde	Peito de Frango cozido com Cenoura e Batata doce Arroz cozido Feijão cozido com Cebolinha Melão em fatias	Carne moída refogada com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata Salada de Cenoura crua, Pepino, Limão e Cheiro-verde	Isca de Peito de Frango acebolada Arroz cozido Feijão cozido Inhame corado Beterraba cozida com Salsa

Observação: **Se a Unidade Escolar tiver Farinha de milho flocada em estoque, poderá fazer o cuscuz no dia 15/03.**

Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira.

\*Biscoito INTEGRAL de sal e de doce diet (sem açúcar) – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Clube Social, Nesfit, Bauducco/ Jasmine, Vitao, Mãe Terra.

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% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	585,35	88,72	55%	24,94	15%
EF 01	6- 10 anos	645,81	95,45	53%	29,66	17%	16,56	23%	7,10	
EF 02	11-15 anos	711,98	105,14	53%	33,13	17%	17,91	23%	7,64	
EM	16-18 anos	711,98	105,14	53%	33,13	17%	17,91	23%	7,64	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

02 Refeições: Refeição Complementar - Pré-Escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino Especial

6ª Semana		Segunda-feira 20/03	Terça-feira 21/03	Quarta-feira 22/03	Quinta-feira 23/03	Sexta-feira 24/03
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	<b>*Biscoito integral</b> Leite	Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	<b>*Biscoito integral</b> Leite + Banana prata (1pc)	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Banana prata (Fruta 1pc, Leite) + Goiaba inteira (2pc)	Cuscuz com Queijo muçarela (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi e Limão (Fruta ½ pc)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Peito de Frango refogado Arroz cozido Purê de Abóbora Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Batata com casca corada Melancia em fatias	Isca de Peito de Frango acebolada Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora e Cheiro-verde Chuchu cozido a vapor	Carne moída cozida com Inhame Arroz cozido Feijão cozido Cenoura cozida com Coentro Pepino picado	Peito de Frango cozido com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido com Salsa Abóbora refogada Beterraba cozida

Observação: **Se a Unidade Escolar tiver Farinha de milho flocada em estoque, poderá fazer o cuscuz no dia 22/03.**

Reservar 1 pc de Batata doce, 1 pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira.

\*Biscoito INTEGRAL de sal e de doce diet (sem açúcar) – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Clube Social, Nesfit, Bauducco/ Jasmine, Vitao, Mãe Terra.

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% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	554,22	85,00	55%	23,85	15%
EF 01	6- 10 anos	614,68	91,73	54%	28,58	17%	15,17	22%	7,57	
EF 02	11-15 anos	680,85	101,42	54%	32,04	17%	16,52	22%	8,11	
EM	16-18 anos	680,85	101,42	54%	32,04	17%	16,52	22%	8,11	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

02 Refeições: Refeição Complementar - Pré-Escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino Especial

7ª Semana		Segunda-feira 27/03	Terça-feira 28/03	Quarta-feira 29/03	Quinta-feira 30/03	Sexta-feira 31/03
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga (1 pc) (Farinha de milho flocada) + Leite	<b>*Biscoito integral</b> Vitamina de Banana prata (Fruta 1pc, Leite)	Cuscuz com Queijo muçarela (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	<b>*Biscoito integral</b> Leite + Frutas picadas (Banana 1pc + Mamão ½ pc)	<b>*Biscoito integral</b> Leite + Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Peito de Frango refogado Arroz cozido Batata doce com casca corada Repolho verde ralado	Peito de Frango refogado Arroz cozido Feijão cozido Purê de Inhame Salada de Cenoura crua, Pepino e Salsa	Carne moída refogada Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Batata doce assada Melão em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango cozida e refogada com Cheiro- verde Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde picado com Limão	Isca de Peito de Frango refogada com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Salada cozida de Batata, Cenoura e Cheiro-verde

Observação: **Se a Unidade Escolar tiver Farinha de milho flocada em estoque, poderá fazer o cuscuz no dia 31/03.**

Reservar 1 pc de Abóbora e 1pc de Chuchu para a próxima segunda-feira.

\*Biscoito INTEGRAL de sal e de doce diet (sem açúcar) – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Clube Social, Nesfit, Bauducco/ Jasmine, Vitao, Mãe Terra.

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

7ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4-5 anos	586,28	89,32	55%	24,82	15%
EF 01	6- 10 anos	646,73	96,05	53%	29,55	16%	16,49	23%	6,34	
EF 02	11-15 anos	712,91	105,74	53%	33,01	17%	17,84	23%	6,88	
EM	16-18 anos	712,91	105,74	53%	33,01	17%	17,84	23%	6,88	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 13/02/2023 a 31/03/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 02/05/2023.

02 Refeições: Refeição Complementar - Pré-Escolar, Ensino Fundamenta, Ensino Especial 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 *in natura* do recheio do **\*Pão integral**, utilizar ½ pc de sal e 1 pc de óleo.
- **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.**
- Quando Frutas estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior. Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo de fruta, será necessário higienizar, identificar e congelar para a semana seguinte.
- **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 comporão arquivo em separado atualizado e encaminhado a cada Distribuição.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913