

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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 13/02	Terça-feira 14/02	Quarta-feira 15/02	Quinta-feira 16/02	Sexta-feira 17/02
LANÇHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar + Frutas Picadas (Goiaba 1 pc + Melão ½ pc)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Pão com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango em cubos ao molho (Extrato de tomate) Arroz 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 Couve refogada Beterraba crua ralada	Peito de Frango refogado com Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca assada Cenoura crua ralada com Cebolinha Mamão picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Feijão cozido Cenoura cozida Pepino picado Maçã
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango)	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Pepino com casca em fatias Melão em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Pimentão Arroz cozido Batata doce corada Cenoura crua ralada Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Repolho verde ralado	Pão com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar)

Observação: Reservar 1 pc de Inhamé, 1pc de Abóbora (Integral) e 1 pc de Cenoura (Regular) refrigerados e/ou congelados 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.

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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 20/02	Terça-feira 21/02	Quarta-feira 22/02	Quinta-feira 23/02	Sexta-feira 24/02
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR CARNAVAL	RECESSO ESCOLAR QUARTA FEIRA DE CINZAS	Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar)	Cuscuz (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar
	ALMOÇO				Horário: 11:45 e 12:30.	Macarrão ao molho com Peito de Frango em Pouch (Extrato de tomate) Inhame dourado ao forno
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR CARNAVAL	RECESSO ESCOLAR QUARTA FEIRA DE CINZAS	Arroz doce (Arroz ½ pc, Leite, Açúcar)	Peito de Frango em Pouch cozido com Cenoura Macarrão ao molho (Extrato de tomate)

Observação: As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

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

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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 27/02	Terça-feira 28/02	Quarta-feira 01/03	Quinta-feira 02/03	Sexta-feira 03/03
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar	Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar) + Melão em fatias	Biscoito Leite com Açúcar + Goiaba (1pc) Abacaxi picado (½ pc)	Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar)	Pão com Peito de Frango (½ pc) refogado com Cebolinha Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata Arroz cozido Feijão cozido Cenoura crua ralada	Isca de Peito de Frango refogada Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce com casca assada Couve refogada Banana nanica	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Pepino com casca em fatias	Peito de Frango acebolado Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Purê de Abóbora Beterraba cozida Repolho verde em tiras com Cebolinha
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Macarrão ao molho com Peito de Frango em Pouch (Extrato de tomate)	Isca de Peito de Frango acebolada Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada Frutas Picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Abóbora refogada Beterraba cozida Pepino em fatias	Sopa de Frango com Macarrão e Legumes (Peito de Frango, Macarrão, Cenoura, Pimentão, Batata) Melão picado	Pão com Queijo muçarela (1 pc) Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)

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

Reservar 1 pc Inhame, 1pc de Cenoura, 1 pc de Goiaba (Integral), 1 pc de Batata doce, 1 pc de Repolho verde (Regular) para a próxima segunda-feira. 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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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 06/03	Terça-feira 07/03	Quarta-feira 08/03	Quinta-feira 09/03	Sexta-feira 10/03
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Pão com Queijo muçarela (1pc) Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar)	Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar	Biscoito Leite caramelado (Açúcar) + Goiaba inteira (2pc)	Cuscuz com Manteiga (1 pc) (Farinha de milho flocada) + Leite, Açúcar	Pão com Peito de Frango (½ pc) refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	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 Couve refogada	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 Melancia picada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Beterraba, Repolho verde, Limão e Cebolinha

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Macarrão cozido regado ao molho de Carne moída (Extrato de tomate) Batata doce com casca corada Repolho verde em tiras	Cuscuz com Queijo muçarela (Farinha de milho flocada, queijo muçarela 1pc) Suco de Goiaba (Fruta 1pc, Açúcar) Abacaxi em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Couve refogada Mamão picado (½ pc)	Isca de Peito de Frango refogada Arroz cozido com Cenoura Feijão cozido Salada de Pepino com casca e Maçã (½ pc) picados com Limão	Pão com Peito de Frango (½ pc) cozido com Pimentão Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)
--	--	---	--	---	---

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, ½ pc de Abacaxi e 1pc de Batata doce (Integral) e 1 pc de Abóbora e 1pc de Repolho verde (Regular) para a próxima semana.

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

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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 13/03	Terça-feira 14/03	Quarta-feira 15/03	Quinta-feira 16/03	Sexta-feira 17/03
LANÇHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Pão com Queijo muçarela (1pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Goiaba (Fruta 1 pc, Leite, Açúcar)	Biscoito Leite com Açúcar + Banana nanica	Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar) + Frutas Picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Cuscuz com Queijo muçarela (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Limão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Chuchu refogado com Cebolinha	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 Cebolinha	Isca de Peito de Frango refogada com Cebola Arroz cozido Feijão cozido Inhame corado Beterraba cozida

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 Carne moída com Abóbora Arroz cozido Salada de Repolho verde ralado com Limão	Peito de Frango cozido com Batata Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Pepino em fatias Abacaxi picado (½ pc)	Peito de Frango refogado com Cebola e Limão Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Couve refogada	Cuscuz com Queijo muçarela (Farinha de milho flocada, 1 pc de queijo muçarela) Leite, Açúcar Goiaba inteira (2pc)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Salada de Cenoura, Repolho verde, Pimentão e Limão) Banana nanica
--	---	---	---	---	---

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 (Integral), 1pc de Batata doce (Regular) para a próxima segunda-feira.
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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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 20/03	Terça-feira 21/03	Quarta-feira 22/03	Quinta-feira 23/03	Sexta-feira 24/03
LANÇHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco Leite caramelado (Açúcar)	Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Leite com Açúcar + Banana prata (1pc)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Fruta 1pc, Leite, Açúcar) + Goiaba inteira (2pc)	Cuscuz com Queijo muçarela (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango refogado Arroz cozido Purê de Abóbora Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Limão Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Batata com casca corada Couve refogada Melancia em fatias	Isca de Peito de Frango acebolada Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora e Cebolinha Chuchu cozido a vapor	Carne moída cozida com Inhame Arroz cozido Feijão cozido Cenoura cozida Pepino picado	Peito de Frango cozido com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Beterraba cozida
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Macarrão ao molho com Carne moída (Extrato de tomate) Batata doce com casca assada	Cuscuz com Queijo muçarela (Farinha de milho flocada, 1 pc de queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Beterraba cozida Salada de Repolho verde e Maçã picada (½ pc) com Limão Melão em fatias	Peito de Frango refogado Arroz cozido Batata doce cozida a vapor Pepino com casca em fatias Mamão picado (½ pc)

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 (Integral) e 1pc de Abóbora, 1 pc de Cebola e 1pc de Limão (Regular) para a próxima segunda-feira. 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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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 27/03	Terça-feira 28/03	Quarta-feira 29/03	Quinta-feira 30/03	Sexta-feira 31/03
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga (1 pc) (Farinha de milho flocada) + Leite, Açúcar	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Fruta 1pc, Leite, Açúcar)	Cuscuz com Queijo muçarela (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Leite caramelado (Açúcar) + Frutas picadas (Banana 1pc + Mamão ½ pc)	Biscoito Leite com Açúcar + Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango refogado Arroz cozido Batata doce com casca corada Repolho verde ralado	Peito de Frango acebolado Arroz cozido Feijão cozido Purê de Inhame Salada de Cenoura crua e Pepino com casca	Carne moída refogada Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Couve refogada Batata doce assada Melão em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Cebolinha Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde picado com Limão	Isca de Peito de Frango refogada com Pimentão e Limão Arroz cozido Feijão cozido Salada cozida de Batata, Cenoura e Cebolinha

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 refogada com Cebola e Limão Arroz cozido Abóbora cozida	Sopa de Peito de Frango com Macarrão, Batata, Cenoura, Couve e Cebolinha	Peito de Frango cozido e refogado com Limão Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Pepino em cubos	Cuscuz com Queijo muçarela (Farinha de milho flocada, 1 pc de queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Banana prata (2pc)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Beterraba cozida Salada de Repolho com Cebolinha e Limão Frutas Picadas (Mamão ½ pc + ½ Melão ½ pc)
--	--	--	---	---	--

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 (Integral) e 1 pc de Batata doce (Regular) para a próxima segunda-feira.

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3 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	%
				g	%	g	%	g	%
1ª Semana	PE	4 – 5 anos	876,53	137,68	57%	34,89	14%	21,64	22%
	EF 01	6- 10 anos	978,41	148,42	55%	42,11	15%	24,47	23%
	EF 02	11-15 anos	1079,22	160,02	53%	48,12	16%	27,47	23%
	EM	16-18 anos	1079,22	160,02	53%	48,12	16%	27,47	23%
	EM	16-18 anos	1079,22	160,02	53%	48,12	16%	27,47	23%
2ª Semana	PE	4 – 5 anos	733,04	112,14	55%	28,73	14%	20,33	25%
	EF 01	6- 10 anos	799,30	122,47	55%	32,42	15%	21,39	24%
	EF 02	11-15 anos	878,58	136,90	56%	35,51	15%	22,38	23%
	EM	16-18 anos	878,58	136,90	56%	35,51	15%	22,38	23%
	EM	16-18 anos	878,58	136,90	56%	35,51	15%	22,38	23%
3ª Semana	PE	4 – 5 anos	858,18	134,59	56%	36,33	15%	20,18	21%
	EF 01	6- 10 anos	948,29	143,77	55%	43,25	16%	22,52	21%
	EF 02	11-15 anos	1037,32	153,80	53%	48,97	17%	25,02	22%
	EM	16-18 anos	1037,32	153,80	53%	48,97	17%	25,02	22%
	EM	16-18 anos	1037,32	153,80	53%	48,97	17%	25,02	22%
4ª Semana	PE	4 – 5 anos	874,99	142,58	59%	35,33	15%	19,56	20%
	EF 01	6- 10 anos	958,07	151,72	57%	41,60	16%	21,60	20%
	EF 02	11-15 anos	1049,39	163,18	56%	47,08	16%	23,94	21%
	EM	16-18 anos	1049,39	163,18	56%	47,08	16%	23,94	21%
	EM	16-18 anos	1049,39	163,18	56%	47,08	16%	23,94	21%

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	881,01	140,46	57%	36,54
	EF 01	6- 10 anos	978,37	151,95	56%	43,65	16%	22,88	21%
	EF 02	11-15 anos	1088,45	167,25	55%	49,71	16%	25,39	21%
	EM	16-18 anos	1088,45	167,25	55%	49,71	16%	25,39	21%
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	819,89	133,81	59%	34,01
	EF 01	6- 10 anos	917,16	145,27	57%	41,15	16%	19,92	20%
	EF 02	11-15 anos	1027,17	160,54	56%	47,26	17%	22,43	20%
	EM	16-18 anos	1027,17	160,54	56%	47,26	17%	22,43	20%
7ª 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	852,12	138,14	58%	35,25
	EF 01	6- 10 anos	949,39	149,60	57%	42,39	16%	21,32	20%
	EF 02	11-15 anos	1059,39	164,87	56%	48,50	16%	23,83	20%
	EM	16-18 anos	1059,39	164,87	56%	48,50	16%	23,83	20%

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

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, 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 de 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

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913