

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

| 1ª Semana                                | Segunda-feira 13/02  | Terça-feira 14/02  | Quarta-feira 15/02  | Quinta-feira 16/02   | Sexta-feira 17/02   |
|--|--|--|---|--|---|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 8h e 9h.     | Biscoito Amanteigado<br>Leite caramelado<br>(Açúcar)                     | Biscoito Rosquinha de coco<br>Vitamina de Banana nanica<br>(Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)   | Cuscuz com Manteiga (1pc)<br>(Farinha de milho flocada)<br>Leite, Açúcar<br>+<br>Frutas Picadas<br>(Goiaba 1 pc + Abacaxi ½ pc)         | Biscoito Amanteigado<br>Vitamina de Banana nanica<br>(Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)   | Pão com Queijo muçarela<br>(1 pc)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)                                  |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11:30 e 12:30. | Peito de Frango em cubos ao molho<br>(Extrato de tomate)<br>Arroz cozido | Isca de Peito de Frango<br>acebolada<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Purê de Abóbora<br>Repolho verde ralado com Cebolinha | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>assadas com Batata<br>Macarrão ao alho e óleo<br>Feijão cozido<br>Couve refogada<br>Beterraba crua ralada | Peito de Frango refogado com<br>Cebola e Pimentão<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Batata doce com casca assada<br>Cenoura crua ralada com<br>Cebolinha<br>Mamão picado | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>cozidas<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Cenoura cozida<br>Pepino picado     |
| <b>LANCHE</b><br>Horário: 14h e 14:30.   | Biscoito Rosquinha de coco   | Maçã   | Banana nanica   | Melão picado   | Goiaba inteira (2pc)  |
| <b>JANTAR</b><br>Horário: 15:30 e 16:30. | Galinhada<br>(Arroz, Peito de Frango)                                    | Peito de Frango ao molho<br>(Extrato de tomate)<br>Macarrão ao alho e óleo<br>Beterraba cozida<br>Pepino com casca em fatias   | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>cozidas com Pimentão<br>Arroz cozido<br>Batata doce corada<br>Cenoura crua ralada                         | Peito de Frango cozido e<br>desfiado<br>Arroz cozido<br>Salada de Beterraba e<br>Repolho verde ralados   | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>assadas<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Abóbora refogada<br>Melão em fatias |

**Observação: Reservar 1 pc de Inhame, 1pc de Abóbora, 1 pc de Batata doce e 1 pc de Cenoura refrigerados e/ou congelados para a próxima semana.**

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

**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**

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**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

| 2ª Semana                                     | Segunda-feira 20/02    | Terça-feira 21/02                   | Quarta-feira 22/02                                    | Quinta-feira 23/02  | Sexta-feira 24/02   |
|---|------------------------|-------------------------------------|---|---|---|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 8h e 9h.          | <b>RECESSO ESCOLAR</b> | <b>RECESSO ESCOLAR<br/>CARNAVAL</b> | <b>RECESSO ESCOLAR<br/>QUARTA FEIRA DE<br/>CINZAS</b> | Biscoito Amanteigado<br>Leite caramelado<br>(Açúcar)  | Cuscuz<br>(Farinha de milho flocada)<br>Leite, Açúcar   |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11:30 e<br>12:30.   |                        |                                     |   | Macarrão ao molho com Peito<br>de Frango em Pouch<br>(Extrato de tomate)<br>Inhame dourado ao forno | Isca de Peito de Frango<br>refogada<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido com Abóbora<br>e Cebolinha   |
| <b>LANCHE 1</b><br>Horário: 14h e 14:30.      |                        |                                     |   | Biscoito Rosquinha de coco  | Biscoito Amanteigado  |
| <b>LANCHE 2</b><br>Horário: 15:30 e<br>16:30. |                        |                                     |   | Galinhada com Cenoura<br>(Peito de Frango, Arroz,<br>Cenoura)                                       | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>assadas com Batata doce<br>Macarrão ao molho<br>(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.**

**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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

| 3ª Semana                                  | Segunda-feira 27/02   | Terça-feira 28/02  | Quarta-feira 01/03   | Quinta-feira 02/03  | Sexta-feira 03/03   |
|--|---|--|--|---|---|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 8h e 9h.       | Cuscuz com Manteiga (1pc)<br>(Farinha de milho flocada)<br>Leite, Açúcar              | Biscoito Amanteigado<br>Leite caramelado<br>(Açúcar)<br>+<br>Melão em fatias   | Biscoito<br>Leite com Açúcar<br>+<br>Abacaxi picado (½ pc)   | Biscoito Amanteigado<br>Leite caramelado<br>(Açúcar)  | Pão com Peito de Frango (½ pc) refogado com Cebolinha<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)  |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11:30 e 12:30.   | Peito de Frango ao molho<br>(Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Batata doce cozida | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Pimentão<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Abóbora cozida<br>Pepino com casca em fatias | Isca de Peito de Frango refogada<br>Macarrão ao alho e óleo<br>Feijão cozido<br>Batata doce com casca assada<br>Couve refogada<br>Banana nanica (½ pc) | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Cenoura crua ralada | Peito de Frango acebolado<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Purê de Abóbora<br>Beterraba cozida<br>Repolho verde em tiras e Cebolinha |
| <b>LANCHE 1</b><br>Horário: 14h e 14:30.   | Biscoito Rosquinha de coco  | Melancia picada  | Goiaba (2pc)   | Banana nanica   | Mamão em fatias   |
| <b>LANCHE 2</b><br>Horário: 15:30 e 16:30. | Macarrão ao molho com Peito de Frango<br>(Extrato de tomate)                          | Isca de Peito de Frango acebolada<br>Arroz cozido<br>Beterraba cozida<br>Couve refogada  | Galinhada<br>(Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)<br>Melão picado   | Peito de Frango refogado<br>Arroz cozido<br>Abóbora refogada<br>Pepino em fatias                      | Peito de Frango em cubos cozido com Pimentão e Cenoura<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido   |

**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 Batata doce, 1 pc de Goiaba e 1 pc de Repolho verde 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**

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**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

| 4ª Semana                                  | Segunda-feira 06/03  | Terça-feira 07/03   | Quarta-feira 08/03  | Quinta-feira 09/03  | Sexta-feira 10/03  |
|--|--|---|---|---|--|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 8h e 9h.       | Pão com Queijo muçarela (1pc)<br>Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar)   | Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada)<br>Leite, Açúcar                                     | Biscoito<br>Leite caramelado (Açúcar)<br>+<br>Goiaba inteira (2pc)  | Cuscuz com Manteiga (1 pc) (Farinha de milho flocada)<br>+<br>Leite, Açúcar                         | Pão com Peito de Frango (½ pc) refogado<br>Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)  |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11:30 e 12:30.   | Peito de Frango em Pouch ao molho com Inhame (Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Cenoura crua ralada            | Peito de Frango cozido com Batata, Cebola e Pimentão<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Pepino em fatias | Carne moída cozida com Abóbora<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Couve refogada<br>Banana nanica assada | Galinhada (Arroz, Peito de Frango)<br>Feijão cozido<br>Salada cozida de Chuchu, Cenoura e Cebolinha | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame<br>Macarrão ao alho e óleo<br>Feijão cozido<br>Salada de Beterraba, Repolho verde, Limão e Cebolinha |
| <b>LANCHE 1</b><br>Horário: 14h e 14:30.   | Biscoito Rosquinha de coco   | Banana nanica   | Maçã  | Melancia picada   | Melão em fatias  |
| <b>LANCHE 2</b><br>Horário: 15:30 e 16:30. | Carne moída ao molho (Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Batata doce com casca corada<br>Repolho verde em tiras | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas<br>Arroz cozido<br>Couve refogada<br>Abacaxi picado                    | Sopa de Frango com Macarrão e Legumes (Peito de Frango, Macarrão, Batata doce, Cenoura)                   | Peito de Frango cozido com Pimentão<br>Arroz cozido<br>Beterraba cozida                             | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Limão<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Pepino com casca picado                               |

**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, 1pc de Batata doce, 1 pc de Abóbora, 1 pc de Abacaxi e 1pc de Repolho verde para a próxima semana.**

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

**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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

| 5ª Semana                                  | Segunda-feira 13/03   | Terça-feira 14/03  | Quarta-feira 15/03  | Quinta-feira 16/03  | Sexta-feira 17/03   |
|--|---|--|---|---|---|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 8h e 9h.       | Pão com Queijo muçarela (1pc)<br>Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)                                   | Biscoito Rosquinha de coco<br>Vitamina de Goiaba (Fruta 1 pc, Leite, Açúcar)   | Biscoito<br>Leite com Açúcar<br>+<br>Banana nanica  | Biscoito Amanteigado<br>Leite caramelado (Açúcar)<br>+<br>Frutas Picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)   | Cuscuz com Queijo muçarela (1pc) (Farinha de milho flocada)<br>Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)               |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11:30 e 12:30.   | Peito de Frango cozido<br>Macarrão ao molho (Extrato de tomate)<br>Batata doce corada<br>Cenoura ralada | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Limão<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Abóbora cozida<br>Chuchu refogado com Cebolinha | Peito de Frango cozido com Cenoura e Batata doce<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido com Cebolinha | Carne moída refogada com Pimentão<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Purê de Batata<br>Salada de Cenoura crua, Pepino, Limão e Cebolinha | Isca de Peito de Frango refogada com Cebola<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Inhame corado<br>Beterraba cozida |
| <b>LANCHE 1</b><br>Horário: 14h e 14:30.   | Biscoito Amanteigado  | Frutas picadas (Maçã ½ pc + Abacaxi ½ pc)  | Melão em fatias   | Goiaba (2pc)  | Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Mamão ½ pc)  |
| <b>LANCHE 2</b><br>Horário: 15:30 e 16:30. | Bobó de Carne moída com Abóbora<br>Arroz cozido<br>Salada de Repolho verde ralado com Limão             | Peito de Frango refogado com Cebola e Limão<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Couve refogada   | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas<br>Arroz cozido<br>Purê de Abóbora<br>Abacaxi picado         | Peito de Frango cozido com Pimentão<br>Macarrão ao alho e óleo<br>Beterraba cozida<br>Repolho verde picado                                | Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz)<br>Salada de Cenoura, Pepino e Limão                                |

**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 e 1pc de Batata doce 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**

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**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

| 6ª Semana                                     | Segunda-feira 20/03   | Terça-feira 21/03  | Quarta-feira 22/03  | Quinta-feira 23/03  | Sexta-feira 24/03  |
|---|---|--|---|---|--|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 8h e 9h.          | Biscoito Rosquinha de coco<br>Leite caramelado<br>(Açúcar)                                  | Cuscuz com Manteiga (1pc)<br>(Farinha de milho flocada)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)                                       | Biscoito<br>Leite com Açúcar<br>+<br>Banana prata (1pc)   | Biscoito Amanteigado<br>Vitamina de Banana prata<br>(Fruta 1pc, Leite, Açúcar)<br>+<br>Goiaba inteira (2pc)           | Cuscuz com Queijo muçarela<br>(1pc)<br>(Farinha de milho flocada)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)     |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11:30 e<br>12:30.   | Peito de Frango refogado<br>Arroz cozido<br>Purê de Abóbora<br>Repolho verde ralado         | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>assadas com Limão<br>Macarrão ao alho e óleo<br>Feijão cozido<br>Batata com casca corada<br>Couve refogada | Isca de Peito de Frango<br>acebolada<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido com Abóbora e<br>Cebolinha<br>Chuchu cozido a vapor | Carne moída cozida com<br>Inhame<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Cenoura cozida com<br>Cebolinha<br>Pepino picado | Peito de Frango cozido com<br>Pimentão<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Abóbora refogada<br>Beterraba cozida  |
| <b>LANCHE 1</b><br>Horário: 14h e 14:30.      | Biscoito Amanteigado  | Melancia em fatias   | Melão picado  | Maçã  | Mamão em fatias  |
| <b>LANCHE 2</b><br>Horário: 15:30 e<br>16:30. | Macarrão ao molho com<br>Carne moída<br>(Extrato de tomate)<br>Batata doce com casca assada | Peito de Frango cozido com<br>Cenoura<br>Arroz cozido<br>Banana prata (2pc)  | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>assadas com Limão<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Couve refogada                        | Galinhada<br>(Arroz, Peito de Frango)<br>Beterraba cozida<br>Repolho verde com Limão                                  | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>assadas com Batata doce com<br>casca<br>Arroz cozido<br>Pepino com casca em fatias |

**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, 1pc de Abóbora, 1 pc de Cebola e 1pc de Limão 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**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

| 7ª Semana                                  | Segunda-feira 27/03  | Terça-feira 28/03   | Quarta-feira 29/03   | Quinta-feira 30/03  | Sexta-feira 31/03  |
|--|--|---|--|---|--|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 8h e 9h.       | Cuscuz com Manteiga (1 pc)<br>(Farinha de milho flocada)<br>+<br>Leite, Açúcar                   | Biscoito Amanteigado<br>Vitamina de Banana prata<br>(Fruta 1pc, Leite, Açúcar)  | Cuscuz com Queijo muçarela<br>(1pc)<br>(Farinha de milho flocada)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)             | Biscoito Rosquinha de coco<br>Leite caramelado<br>(Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas<br>(Banana 1pc + Mamão ½ pc)                                      | Biscoito<br>Leite com Açúcar<br>+<br>Frutas Picadas<br>(Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)   |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11:30 e 12:30.   | Peito de Frango refogado<br>Arroz cozido<br>Batata doce com casca corada<br>Repolho verde ralado | Peito de Frango acebolado<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Purê de Inhame<br>Couve refogada<br>Cenoura crua ralada | Carne moída refogada<br>Macarrão ao molho<br>(Extrato de tomate)<br>Feijão cozido<br>Batata doce assada<br>Pepino picado | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Cebolinha<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Beterraba cozida<br>Repolho verde picado com Limão | Isca de Peito de Frango refogada com Pimentão e Limão<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Salada cozida de Batata, Cenoura e Cebolinha |
| <b>LANCHE 1</b><br>Horário: 14h e 14:30.   | Biscoito Rosquinha de coco   | Melão picado  | Melancia em fatias   | Maçã  | Melão em fatias  |
| <b>LANCHE 2</b><br>Horário: 15:30 e 16:30. | Carne moída refogada com Cebola e Limão<br>Arroz cozido<br>Abóbora cozida                        | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Limão<br>Arroz cozido<br>Purê de Abóbora<br>Pepino em cubos        | Sopa de Peito de Frango com Macarrão, Cenoura, Couve e Cebolinha   | Peito de Frango cozido e desfiado<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Banana prata (2pc)  | Galinhada<br>(Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz)<br>Beterraba cozida<br>Salada de Repolho com Cebolinha e Limão                        |

**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**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023**

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 REFEIÇÕES**

| Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato        |           | Proteína           |        | Lipídio            |     |
|---|-----------------|--------------|----------------|--------------------|-----------|--------------------|--------|--------------------|-----|
|   |                 |              |                | (55% a 65% do VET) |           | (10% a 15% do VET) |        | (15% a 30% do VET) |     |
|   |                 |              |                | g                  | %         | g                  | %      | g                  | %   |
|   |                 |              |                | <b>1ª Semana</b>   | <b>PE</b> | 4- 5 anos          | 961,77 | 153,25             | 57% |
|   | <b>EF 01</b>    | 6- 10 anos   | 1078,15        | 164,95             | 55%       | 48,42              | 16%    | 25,59              | 21% |
|   | <b>EF 02</b>    | 11-15 anos   | 1181,56        | 178,14             | 54%       | 54,47              | 17%    | 28,22              | 21% |
|   | <b>EM</b>       | 16-18 anos   | 1181,56        | 178,14             | 54%       | 54,47              | 17%    | 28,22              | 21% |
| <b>2ª Semana</b>                          | <b>PE</b>       | 4- 5 anos    | 910,94         | 143,64             | 57%       | 33,38              | 13%    | 24,10              | 24% |
|   | <b>EF 01</b>    | 6- 10 anos   | 1023,33        | 159,07             | 56%       | 39,32              | 14%    | 26,92              | 24% |
|   | <b>EF 02</b>    | 11-15 anos   | 1140,69        | 178,21             | 56%       | 44,01              | 14%    | 29,34              | 23% |
|   | <b>EM</b>       | 16-18 anos   | 1140,69        | 178,21             | 56%       | 44,01              | 14%    | 29,34              | 23% |
| <b>3ª Semana</b>                          | <b>PE</b>       | 4- 5 anos    | 910,53         | 147,45             | 58%       | 38,94              | 15%    | 19,21              | 19% |
|   | <b>EF 01</b>    | 6- 10 anos   | 1012,63        | 157,59             | 56%       | 47,42              | 17%    | 21,75              | 19% |
|   | <b>EF 02</b>    | 11-15 anos   | 1104,25        | 169,21             | 55%       | 53,18              | 17%    | 23,88              | 19% |
|   | <b>EM</b>       | 16-18 anos   | 1104,25        | 169,21             | 55%       | 53,18              | 17%    | 23,88              | 19% |
| <b>4ª Semana</b>                          | <b>PE</b>       | 4- 5 anos    | 918,41         | 150,20             | 59%       | 38,40              | 15%    | 19,28              | 19% |
|   | <b>EF 01</b>    | 6- 10 anos   | 1020,09        | 160,34             | 57%       | 46,73              | 16%    | 21,89              | 19% |
|   | <b>EF 02</b>    | 11-15 anos   | 1111,50        | 171,96             | 56%       | 52,41              | 17%    | 24,05              | 19% |
|   | <b>EM</b>       | 16-18 anos   | 1111,50        | 171,96             | 56%       | 52,41              | 17%    | 24,05              | 19% |

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913



Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

| 5ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato        |     | Proteína           |     | Lipídio            |     |
|--|-----------------|--------------|----------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
|  |                 |              |                | (55% a 65% do VET) |     | (10% a 15% do VET) |     | (15% a 30% do VET) |     |
|  |                 |              |                | g                  | %   | g                  | %   | g                  | %   |
|  | PE              | 4- 5 anos    | 957,43         | 151,66             | 57% | 38,87              | 15% | 22,23              | 21% |
|  | EF 01           | 6- 10 anos   | 1076,05        | 163,31             | 55% | 47,67              | 16% | 25,62              | 21% |
|  | EF 02           | 11-15 anos   | 1053,71        | 158,66             | 54% | 50,71              | 17% | 23,14              | 20% |
|  | EM              | 16-18 anos   | 1053,71        | 158,66             | 54% | 50,71              | 17% | 23,14              | 20% |
| 6ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato        |     | Proteína           |     | Lipídio            |     |
|  |                 |              |                | (55% a 65% do VET) |     | (10% a 15% do VET) |     | (15% a 30% do VET) |     |
|  |                 |              |                | g                  | %   | g                  | %   | g                  | %   |
|  | PE              | 4- 5 anos    | 922,90         | 149,20             | 58% | 37,77              | 15% | 20,04              | 20% |
|  | EF 01           | 6- 10 anos   | 1038,34        | 160,84             | 56% | 46,63              | 16% | 23,15              | 20% |
|  | EF 02           | 11-15 anos   | 1147,71        | 175,44             | 55% | 52,75              | 17% | 25,71              | 20% |
|  | EM              | 16-18 anos   | 1147,71        | 175,44             | 55% | 52,75              | 17% | 25,71              | 20% |
| 7ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato        |     | Proteína           |     | Lipídio            |     |
|  |                 |              |                | (55% a 65% do VET) |     | (10% a 15% do VET) |     | (15% a 30% do VET) |     |
|  |                 |              |                | g                  | %   | g                  | %   | g                  | %   |
|  | PE              | 4- 5 anos    | 950,57         | 151,57             | 57% | 39,31              | 15% | 21,77              | 21% |
|  | EF 01           | 6- 10 anos   | 1068,09        | 163,25             | 55% | 48,12              | 16% | 25,11              | 21% |
|  | EF 02           | 11-15 anos   | 1179,20        | 177,89             | 54% | 54,34              | 17% | 27,83              | 21% |
|  | EM              | 16-18 anos   | 1179,20        | 177,89             | 54% | 54,34              | 17% | 27,83              | 21% |

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 – 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.**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, 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 *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 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