

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)	Pão com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Repolho verde ralado

Observação: Reservar 1 pc de Inhame, 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
L A N C H E	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
	A L M O Ç O				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	Pão com Queijo muçarela (1pc) Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar)	Curau de Milho (Milho verde in natura, Leite, Açúcar) + Goiaba (1pc) Abacaxi picado (½ pc)	Pão com Peito de Frango (½ pc) refogado com ervas (Cebolinha, Coentro e Salsa) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz 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 com Manjericão Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce com casca assada Couve refogada Banana nanica	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata Arroz cozido Feijão cozido Cenoura crua ralada com Salsa
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 Purê de Batata Couve refogada Frutas Picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Abóbora refogada Beterraba cozida Melão picado	Pão com Queijo muçarela (1 pc) Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Peito de Frango em cubos cozido com Cenoura e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Pepino em fatias

Observação: Realizar o preparo do curau no dia anterior e armazenar sob refrigeração em recipiente tampado e identificado para servir em 02/03. Reservar 1 pc Inhamé, 1pc de Cenoura (Integral) e 1 pc de Batata doce e 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
LANÇHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar)	Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar	Pão com Queijo muçarela (1pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Milho cozido em espigas (Milho verde in natura) Leite caramelado (Açúcar) + Goiaba inteira (2pc)	Pão com Peito de Frango (½ pc) refogado Suco de Melão com Hortelã e Limão (Fruta ½ pc, Açúcar)
	ALMOÇO	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

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 ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido 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)	Pão com Peito de Frango (½ pc) cozido com Pimentão Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Isca de Peito de Frango refogada Arroz cozido com Cenoura Feijão cozido Salada de Pepino com casca e Maçã (½ pc) picados com Limão
--	--	--	---	---	--

Observação:

Reservar 1 pc de Cenoura 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.	Cuscuz com Manteiga (1 pc) (Farinha de milho flocada) + Leite, Açúcar	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Goiaba (Fruta 1 pc, Leite, Açúcar)	Curau de Milho (Milho verde in natura, Leite, 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.	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	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Arroz cozido Feijão cozido com Cebolinha Cenoura crua ralada Melão em fatias	Carne moída refogada com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata Salada de Cenoura crua, Pepino, Limão e Cheiro-verde

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	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas 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: Realizar o preparo do curau no dia anterior e armazenar sob refrigeração em recipiente tampado e identificado para servir em 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
LANCHE	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)	Milho cozido em espigas (Milho verde in natura) Leite, 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, Limão e Hortelã (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 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 Cheiro-verde Chuchu cozido a vapor	Carne moída cozida com Inhame Arroz cozido Feijão cozido Cenoura cozida com Coentro Pepino picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido com Salsa 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	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce com casca Arroz cozido Pepino com casca em fatias Mamão picado (½ pc)

Observação:

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)	Curau de Milho (Milho verde in natura, Leite, 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	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame Arroz cozido Feijão cozido Salada de Cenoura crua, Pepino e Salsa	Carne moída refogada Macarrão ao molho com Manjeriçã (Extrato de tomate) Feijão cozido Couve refogada Batata doce assada Melão em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas 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
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 Cheiro-verde	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Limão e Ervas (Salsa e Manjeriçã) 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 Cheiro-verde e Limão Frutas Picadas (Mamão ½ pc + ½ Melão ½ pc)

Observação: **Realizar o preparo do curau no dia anterior e armazenar sob refrigeração em recipiente tampado e identificado para servir em 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	863,48	134,84	56%	34,44	14%	21,69	23%	
	EF 01	6- 10 anos	965,36	145,59	54%	41,65	16%	24,52	23%	
	EF 02	11-15 anos	1066,17	157,18	53%	47,67	16%	27,51	23%	
	EM	16-18 anos	1066,17	157,18	53%	47,67	16%	27,51	23%	
	2ª Semana	PE	4 – 5 anos	732,16	111,39	55%	29,18	14%	20,44	25%
2ª Semana	EF 01	6- 10 anos	798,41	121,73	55%	32,87	15%	21,51	24%	
	EF 02	11-15 anos	877,70	136,16	56%	35,95	15%	22,50	23%	
	EM	16-18 anos	877,70	136,16	56%	35,95	15%	22,50	23%	
	3ª Semana	PE	4 – 5 anos	856,76	133,40	56%	37,05	16%	20,36	21%
		3ª Semana	EF 01	6- 10 anos	946,87	142,59	54%	43,96	17%	22,70
EF 02			11-15 anos	1035,90	152,61	53%	49,68	17%	25,20	22%
EM			16-18 anos	1035,90	152,61	53%	49,68	17%	25,20	22%
4ª Semana			PE	4 – 5 anos	873,58	141,39	58%	36,04	15%	19,74
	4ª Semana		EF 01	6- 10 anos	956,66	150,53	57%	42,31	16%	21,78
		EF 02	11-15 anos	1047,97	161,99	56%	47,80	16%	24,12	21%
		EM	16-18 anos	1047,97	161,99	56%	47,80	16%	24,12	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	890,11	139,28	56%	36,62
	EF 01	6- 10 anos	993,49	150,76	55%	43,76	16%	24,59	22%
	EF 02	11-15 anos	1109,26	166,06	54%	50,01	16%	27,50	22%
	EM	16-18 anos	1109,26	166,06	54%	50,01	16%	27,50	22%
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	828,73	132,40	58%	34,22
	EF 01	6- 10 anos	931,93	143,79	56%	41,44	16%	21,67	21%
	EF 02	11-15 anos	1047,63	159,06	55%	47,73	16%	24,59	21%
	EM	16-18 anos	1047,63	159,06	55%	47,73	16%	24,59	21%
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	860,95	136,72	57%	35,46
	EF 01	6- 10 anos	964,16	148,11	55%	42,68	16%	23,07	22%
	EF 02	11-15 anos	1079,85	163,38	54%	48,97	16%	25,99	22%
	EM	16-18 anos	1079,85	163,38	54%	48,97	16%	25,99	22%

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

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
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