

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

1ª Semana		Segunda-feira 03/04	Terça-feira 04/04	Quarta-feira 05/04	Quinta-feira 06/04	Sexta-feira 07/04
L A N C H E	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Macarrão ao molho com Carne moída (Extrato de tomate) Batata doce corada	Cuscuz com Queijo (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela 1pc) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Ervas (Cebolinha, Coentro e Salsa) Arroz cozido Creme de Abóbora (Leite ½ pc) Repolho verde em tiras	Peito de Frango desfiado e refogado ao molho com Cebolinha (Amido) Arroz cozido com Cenoura Couve refogada Banana nanica assada	FERIADO (Sexta – feira Santa)

Observação:

Reservar 1pc de Couve congelada (Regular) para ser usada em 06/04

Reservar 1pc de Pepino para a próxima segunda-feira.

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% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				EF 01	6- 10 anos	248,26	40,34	58%	12,30
EF 02	11-15 anos	302,63	46,03	55%	15,03	18%	6,22	19%	
EM	16-18 anos	302,63	46,03	55%	15,03	18%	6,22	19%	
EJA 01	19-30 anos	302,63	46,03	55%	15,03	18%	6,22	19%	
EJA 02	31-60 anos	302,63	46,03	55%	15,03	18%	6,22	19%	

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

2ª Semana		Segunda-feira 10/04	Terça-feira 11/04	Quarta-feira 12/04	Quinta-feira 13/04	Sexta-feira 14/04
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Macarrão ao molho branco com Peito de Frango Pouch (Leite ½ pc, Amido) Pepino com casca picado	Cuscuz com Queijo ralado (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela ^R 1pc) + Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Coxa e sobrecoxa de Frango ^R ao molho com Pimentão (Extrato de tomate) Arroz cozido Couve refogada Abóbora cozida Melão em pedaços (½ pc)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc, Melão ½ pc)	Peito de Frango assado com Batata doce Arroz cozido com Salsa Salada de Repolho verde, Pepino e Maçã (½ pc) em fatias
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: **Reservar 1pc de Couve refrigerada para ser usada em 12/04.**

Reservar 1pc de Batata, 1pc de Cenoura, 1pc de Coentro e 1pc de Cebolinha congelados para a próxima segunda-feira.

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% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				EF 01	6- 10 anos	278,04	44,01	57%	10,78
EF 02	11-15 anos	318,79	49,33	56%	12,79	14%	7,92	22%	
EM	16-18 anos	318,79	49,33	56%	12,79	14%	7,92	22%	
EJA 01	19-30 anos	318,79	49,33	56%	12,79	14%	7,92	22%	
EJA 02	31-60 anos	318,79	49,33	56%	12,79	14%	7,92	22%	

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

3ª Semana	Segunda-feira 17/04	Terça-feira 18/04	Quarta-feira 19/04	Quinta-feira 20/04	Sexta-feira 21/04
L A N C H E Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Sopa de Macarrão com Carne moída e Legumes (Cenoura, Batata, Extrato de tomate ½ pc e Cheiro-verde)	Cuscuz com Queijo (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela ^R 1pc) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada com Cheiro-verde (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Batata doce com casca cozida Melão em fatias	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Leite ½ pc, Amido, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Salada de Cenoura, Pepino com casca e Salsa	FERIADO (Tiradentes, Aniversário de Brasília)

Observação: Reservar 1pc de Repolho verde e 1pc de Abóbora para a próxima segunda-feira.
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	%
				EF 01	6- 10 anos	252,36	39,25	56%	12,30
EF 02	11-15 anos	298,56	44,95	54%	15,03	18%	6,18	19%	
EM	16-18 anos	298,56	44,95	54%	15,03	18%	6,18	19%	
EJA 01	19-30 anos	298,56	44,95	54%	15,03	18%	6,18	19%	
EJA 02	31-60 anos	298,56	44,95	54%	15,03	18%	6,18	19%	

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

4ª Semana		Segunda-feira 24/04	Terça-feira 25/04	Quarta-feira 26/04	Quinta-feira 27/04	Sexta-feira 28/04
L A N C H E	Horários	Bobó de Carne moída ^R com Abóbora Arroz cozido Repolho verde picado	Polenta regada ao molho de Peito de Frango desfiado com Pimentão (Farinha de milho flocada Extrato de tomate) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Filé de Tilápia ao molho branco com Cebolinha (Leite ½ pc, Amido) Macarrão ao alho e óleo Couve refogada Batata doce corada Mamão picado (½ pc)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Melão em fatias	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Legumes a vapor com Salsa (Batata e Cenoura) Salada de Pepino e Maçã ½ pc em fatias
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora, 1 pc de Repolho verde e 1pc de Coentro congelados para a próxima semana.

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

Cardápio sujeito a alterações.

4ª 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	%
				EF 01	6- 10 anos	283,49	45,26	57%	12,60
EF 02	11-15 anos	320,24	50,58	57%	14,72	17%	6,71	19%	
EM	16-18 anos	320,24	50,58	57%	14,72	17%	6,71	19%	
EJA 01	19-30 anos	320,24	50,58	57%	14,72	17%	6,71	19%	
EJA 02	31-60 anos	320,24	50,58	57%	14,72	17%	6,71	19%	

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

5ª Semana		Segunda-feira 01/05	Terça-feira 02/05	Quarta-feira 03/05	Quinta-feira 04/05	Sexta-feira 05/05
L A N C H E	Horários	FERIADO (Dia do trabalhador)	Peito de Frango ^R refogado com Coentro Arroz cozido Purê de Abóbora Repolho verde em tiras	Paleta Suína assada Macarrão ao molho com Cheiro-verde (Extrato de tomate) Couve refogada Banana nanica	Cuscuz com Queijo ralado (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela ^R 1pc) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho branco assadas e gratinadas (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Beterraba cozida com Salsa Pepino com casca em fatias
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
	15:30 e 16h.					
Noturno:						
19h e 19:30.						

Observação: Reservar 1pc de Cenoura refrigerada 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.

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	%
				EF 01	6- 10 anos	256,38	38,71	54%	12,18
EF 02	11-15 anos	303,90	44,40	53%	14,89	18%	7,08	21%	
EM	16-18 anos	303,90	44,40	53%	14,89	18%	7,08	21%	
EJA 01	19-30 anos	303,90	44,40	53%	14,89	18%	7,08	21%	
EJA 02	31-60 anos	303,90	44,40	53%	14,89	18%	7,08	21%	

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

6ª Semana		Segunda-feira 08/05	Terça-feira 09/05	Quarta-feira 10/05	Quinta-feira 11/05	Sexta-feira 12/05
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Macarrão com Peito de Frango Pouch ao molho branco (Leite ½ pc, Amido)	Farofa de cuscuz com Carne moída refogada, Cebola e Cheiro-verde (Farinha de milho flocada)	Paleta Suína acebolada Arroz cozido com Cenoura e Cebolinha	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)	Filé de Tilápia ao molho com Pimentão (Extrato de tomate)
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Salada de Cenoura e Repolho verde ralados	+	Purê de Batata doce Couve refogada	+	Arroz cozido
	Noturno: 19h e 19:30.		Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)		Mamão em fatias	Beterraba cozida
						Repolho verde com Salsa
						Frutas em fatias (Melão ½ pc + Maçã ½ pc)

Observação: **Reservar 1pc de Couve refrigerada para ser usada em 10/05.**

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

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% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	243,75	41,45	61%	10,06
EF 01	6- 10 anos	269,56	45,32	61%	11,62	16%	5,88	20%	
EF 02	11-15 anos	302,06	50,68	60%	13,32	16%	6,42	19%	
EM	16-18 anos	302,06	50,68	60%	13,32	16%	6,42	19%	
EJA 01	19-30 anos	302,06	50,68	60%	13,32	16%	6,42	19%	
EJA 02	31-60 anos	302,06	50,68	60%	13,32	16%	6,42	19%	

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

7ª Semana		Segunda-feira 15/05	Terça-feira 16/05	Quarta-feira 17/05	Quinta-feira 18/05	Sexta-feira 19/05
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					
		Galinhada (Peito de Frango, Arroz) Abóbora cozida Pepino em fatias	Polenta regada ao molho de Carne moída com Pimentão (Farinha de milho flocada, Extrato de tomate) + Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Coxa e Sobrecoxa de Frango assadas com Limão, Cebola e Ervas (Coentro, Salsa, Cebolinha) Arroz cozido Purê de Batata Beterraba cozida Couve refogada	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Paleta Suína cozida e refogada Macarrão ao alho e óleo Abóbora e Batata doce com casca assadas Salada de Pepino, Maçã (½ pc) em fatias com Limão e Cheiro-verde Banana nanica (½ pc)

Observação:

Reservar 1 pc de Cenoura 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.

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	%
				EF 01	6- 10 anos	287,06	45,77	57%	12,31
EF 02	11-15 anos	331,64	54,10	59%	14,17	15%	7,17	19%	
EM	16-18 anos	331,64	54,10	59%	14,17	15%	7,17	19%	
EJA 01	19-30 anos	331,64	54,10	59%	14,17	15%	7,17	19%	
EJA 02	31-60 anos	331,64	54,10	59%	14,17	15%	7,17	19%	

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 03/04/2023 a 19/05/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 19/06/2023.

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

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* como acompanhamento para o cuscuz utilizar ½ pc de sal e 1 pc de óleo.
- **Atentar-se às entregas de Queijo e Manteiga e utilizar somente 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **Amido: Amido de milho.**
- **Leite: Per capita para molhos reduzido de meio (½) para um terço (⅓).**
- **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 e Hortaliças estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior. Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo, será necessário higienizar, identificar e congelar ou resfriar 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 compõem o arquivo Caderno de Receitas atualizado e encaminhado a cada Distribuição.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913