

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

01 Refeição – Lanche Fácil

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.	Cuscuz com Manteiga (Farinha de milho flocada) + Leite, Açúcar	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã	Cuscuz com Queijo ralado (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela 1pc) + Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar) + Melão em fatias	FERIADO (Sexta – feira Santa)

Observações:

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	%
				PE	4-5 anos	314,46	53,80	62%	7,18
EF 01	6- 10 anos	338,14	57,61	61%	7,82	8%	10,43	28%	
EF 02	11-15 anos	382,90	65,12	61%	9,10	9%	11,61	27%	
EM	16-18 anos	382,90	65,12	61%	9,10	9%	11,61	27%	
EJA 01	19-30 anos	382,90	65,12	61%	9,10	9%	11,61	27%	
EJA 02	31-60 anos	382,90	65,12	61%	9,10	9%	11,61	27%	

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 – Lanche Fácil

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.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Melancia (Fruta ½ pc, Açúcar) +	Cuscuz com Manteiga ^R 1pc (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar +	Biscoito Rosquinha de coco Leite, Açúcar +	Cuscuz com Queijo (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela ^R 1pc) +
	Noturno: 19h e 19:30.		Banana prata (2pc)	Banana prata (2pc)	Frutas picadas (Melancia ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação:

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	%
				PE	4-5 anos	305,81	50,22	59%	7,67
EF 01	6- 10 anos	322,52	53,23	59%	8,17	9%	10,14	28%	
EF 02	11-15 anos	362,76	59,20	59%	9,19	9%	11,13	28%	
EM	16-18 anos	362,76	59,20	59%	9,19	9%	11,13	28%	
EJA 01	19-30 anos	362,76	59,20	59%	9,19	9%	11,13	28%	
EJA 02	31-60 anos	362,76	59,20	59%	9,19	9%	11,13	28%	

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 – Lanche Fácil

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	Cuscuz com Manteiga ^R 1pc (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Mamão ½ pc)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã	Cuscuz com Queijo ralado (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela ^R 1pc) + Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)	FERIADO (Tiradentes, Aniversário de Brasília)
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação:

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	%
				PE	4-5 anos	310,11	52,20	61%	7,12
EF 01	6- 10 anos	333,79	56,00	60%	7,76	8%	10,64	29%	
EF 02	11-15 anos	378,55	63,51	60%	9,04	9%	11,82	28%	
EM	16-18 anos	378,55	63,51	60%	9,04	9%	11,82	28%	
EJA 01	19-30 anos	378,55	63,51	60%	9,04	9%	11,82	28%	
EJA 02	31-60 anos	378,55	63,51	60%	9,04	9%	11,82	28%	

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 – Lanche Fácil

4ª Semana		Segunda-feira 24/04	Terça-feira 25/04	Quarta-feira 26/04	Quinta-feira 27/04	Sexta-feira 28/04
LANCHE	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Cuscuz com Queijo ^R 1pc (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar	Biscoito Amanteigado Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar) +	Polenta regada ao molho com Frango (Peito de Frango ½ pc, Farinha de milho flocada, Extrato de tomate) +	Biscoito Rosquinha de coco Leite, Açúcar +	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) +
	Noturno: 19h e 19:30.		Banana prata (2pc)	Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana prata 1pc)	Tangerina

Observação:

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	%
				PE	4-5 anos	302,32	50,84	61%	7,54
EF 01	6- 10 anos	318,23	53,89	61%	7,87	9%	9,91	28%	
EF 02	11-15 anos	347,50	59,89	62%	8,46	9%	10,32	27%	
EM	16-18 anos	347,50	59,89	62%	8,46	9%	10,32	27%	
EJA 01	19-30 anos	347,50	59,89	62%	8,46	9%	10,32	27%	
EJA 02	31-60 anos	347,50	59,89	62%	8,46	9%	10,32	27%	

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 – Lanche Fácil

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)	Cuscuz com Queijo ralado ^R 1pc (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão em fatias	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Melão em fatias	Cuscuz com Queijo (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela 1pc) + Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
	15:30 e 16h.					
	Noturno:					
19h e 19:30.						

Observação:

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	%
				PE	4-5 anos	298,70	47,55	57%	7,08
EF 01	6- 10 anos	322,38	51,36	57%	7,72	9%	11,31	32%	
EF 02	11-15 anos	367,14	58,87	58%	9,00	9%	12,49	31%	
EM	16-18 anos	367,14	58,87	58%	9,00	9%	12,49	31%	
EJA 01	19-30 anos	367,14	58,87	58%	9,00	9%	12,49	31%	
EJA 02	31-60 anos	367,14	58,87	58%	9,00	9%	12,49	31%	

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 – Lanche Fácil

6ª Semana		Segunda-feira 08/05	Terça-feira 09/05	Quarta-feira 10/05	Quinta-feira 11/05	Sexta-feira 12/05
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz com Queijo ^R 1pc (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar	Biscoito Amanteigado Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana prata 1pc)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Tangerina	Polenta regada ao molho de Frango desfiado (Peito de Frango desfiado ½ pc, Farinha de milho flocada Extrato de tomate) + Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Leite, Açúcar + Banana prata (2pc)

Observação:

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	313,25	50,26	58%	8,70
EF 01	6- 10 anos	331,98	53,28	58%	9,35	10%	10,31	28%	
EF 02	11-15 anos	364,07	59,25	59%	10,27	10%	10,80	27%	
EM	16-18 anos	364,07	59,25	59%	10,27	10%	10,80	27%	
EJA 01	19-30 anos	364,07	59,25	59%	10,27	10%	10,80	27%	
EJA 02	31-60 anos	364,07	59,25	59%	10,27	10%	10,80	27%	

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 – Lanche Fácil

7ª Semana		Segunda-feira 15/05	Terça-feira 16/05	Quarta-feira 17/05	Quinta-feira 18/05	Sexta-feira 19/05
LANCHE	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar)	Cuscuz com Queijo ralado ^R 1pc (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar + Melão em fatias	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana nanica ½ pc, Mamão ½ pc)	Cuscuz (Farinha de milho flocada) Frango ao molho (Peito de Frango ½ pc, Extrato de tomate) + Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Tangerina
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação:

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	%
				PE	4-5 anos	308,01	49,42	58%	7,57
EF 01	6- 10 anos	328,39	53,24	58%	7,89	9%	11,02	30%	
EF 02	11-15 anos	364,31	60,01	59%	8,88	9%	11,64	29%	
EM	16-18 anos	364,31	60,01	59%	8,88	9%	11,64	29%	
EJA 01	19-30 anos	364,31	60,01	59%	8,88	9%	11,64	29%	
EJA 02	31-60 anos	364,31	60,01	59%	8,88	9%	11,64	29%	

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 – Lanche Fácil

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
- **Amido: Amido de milho**
- **Leite: Per capita para molhos reduzido de meio (1/2) para um terço (1/3).**
- Utilizar 1/2 pc de sal para fazer o cuscuz. E para frango/ carne *in natura* como acompanhamento para o cuscuz utilizar 1/2 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.**
- **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.**
- 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