

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga (Farinha de milho flocada) + Leite, Açúcar	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	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)
	A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango refogado desfiado Arroz cozido Purê de Abóbora Chuchu cozido a vapor	Carne moída refogada com Limão Macarrão ao molho branco com Couve picada (Leite ½ pc, Amido) Cenoura cozida Maçã	Iscas de Peito de Frango aceboladas Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida com Salsa Pepino em fatias	
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 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 1 pc de Batata doce, 1 pc de Repolho verde (Integral), 1pc de Pepino (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

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

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

03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

2ª Semana		Segunda-feira 10/04	Terça-feira 11/04	Quarta-feira 12/04	Quinta-feira 13/04	Sexta-feira 14/04
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Melancia (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana prata (2pc)	Cuscuz com Manteiga ^R 1pc (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar	Curau de Milho (Milho verde in natura, Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Melancia ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Cuscuz com Queijo (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela ^R 1pc) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Arroz cozido com Carne moída Batata doce com casca assada Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Limão e Inhame Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada com Salsa Repolho verde em tiras	Peito de Frango ^R refogado Arroz cozido Feijão cozido Batata gratinada ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Pepino com casca em tiras e Hortelã	Peito de Frango Pouch ao molho com Cenoura ralada, Pimentão e Cebolinha (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Couve refogada	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Chuchu cozido a vapor Beterraba crua ralada com Cheiro-verde Banana prata (2pc)
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 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

Observação: **Reservar 1pc de Couve refrigerada para ser usada em 12/04 (Regular) e 13/04 (Integral).**

Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Batata doce (Integral), 1pc de Batata, 1pc de Cenoura, 1pc de Coentro e 1pc de Cebolinha congelados (Regular) para a próxima segunda-feira.

Realizar o preparo do curau no dia anterior ao planejado e armazenar sob refrigeração em recipiente tampado e identificado.

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

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

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

03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

3ª Semana		Segunda-feira 17/04	Terça-feira 18/04	Quarta-feira 19/04	Quinta-feira 20/04	Sexta-feira 21/04
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga ^R 1pc (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar	Biscoito Rosquinha de coco Suco verde (Maracujá 1 pc, Limão 1pc, Talos de Couve, Açúcar) + Maçã	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Queijo ralado (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela ^R 1pc) + Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)	FERIADO (Tiradentes, Aniversário de Brasília)
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango refogado Arroz cozido Purê de Abóbora Batata doce com casca corada	Carne moída refogada com Cebola Arroz cozido Feijão cozido com Cebolinha Couve refogada Cenoura crua ralada	Iscas de Peito de Frango aceboladas Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Inhame corado Pepino em fatias com Salsa Frutas picadas (Mamão ½ pc + Banana nanica ½ pc)	

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	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 Beterraba, 1 pc de Batata doce (Integral), 1pc de Repolho verde e 1pc de Abóbora (Regular) para a próxima segunda-feira.

Reservar Talos de Couve para preparo do Suco verde em 18/04.

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

Cardápio sujeito a alterações.

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

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

03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

4ª Semana		Segunda-feira 24/04	Terça-feira 25/04	Quarta-feira 26/04	Quinta-feira 27/04	Sexta-feira 28/04
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga ^R 1pc (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar	Biscoito Amanteigado Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar) + Banana prata (2pc)	Farofa de cuscuz com Peito de Frango ½ pc, Cebola e Coentro (Farinha de milho flocada) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Curau de Milho (Milho verde in natura, Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana prata 1pc)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango ^R em cubos refogado Arroz cozido Batata doce cozida a vapor Beterraba crua ralada	Carne moída ^R cozida com Inhame Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada Tangerina	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Pepino com casca picado	Filé de Tilápia assado com Batata e Cheiro-verde Arroz cozido Salada de Cenoura, Repolho verde ralados e Pimentão

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 ^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
--	--	---	--	---	---

Observação: **Reservar 1pc de Couve refrigerada para ser usada em 26/04 (Regular).**

Reservar 1pc de Cenoura, 1pc de Batata doce, 1 pc de Cebolinha (Integral), 1 pc de Abóbora, 1 pc de Repolho verde e 1pc de Coentro congelados (Regular) para a próxima semana.

Realizar o preparo do curau no dia anterior ao planejado e armazenar sob refrigeração em recipiente tampado e identificado.

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

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

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

03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	FERIADO (Dia do trabalhador)	Cuscuz com Manteiga ^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)	Cuscuz com Queijo (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela 1pc) + Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.		Sopa de Macarrão com Carne moída e Legumes (Cenoura, Batata doce, Extrato de tomate ½ pc e Cebolinha)	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Leite ½ pc, Amido, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Salada de Beterraba, Repolho verde e Pimentão	Galinhada com Couve (Peito de Frango, Arroz, Couve) Abóbora cozida Melão picado	Paleta Suína cozida e refogada Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata doce Cenoura crua ralada 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.	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
--	---	---	--	---	--

Observação: **Reservar 1pc de Couve refrigerada para ser usada em 03/05 (Regular).**

Reservar 1pc de Inhamé, 1pc de Pepino refrigerados e 1pc de Cebolinha e 1pc de Coentro congelados (Integral), 1pc de Cenoura refrigerada 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

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

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

03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga ^R 1pc (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar	Biscoito Amanteigado Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar) + Banana prata (1pc) Melão em fatias (½ pc)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)	Polenta (Farinha de milho flocada) Peito de Frango desfiado ½ pc ao molho (Extrato de tomate) + Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Curau de Milho (Milho verde in natura, Leite, Açúcar) + Banana prata (2pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída cozida com Inhame e Cheiro-verde Arroz cozido Pepino com casca em tiras	Bobó de Abóbora com Filé de Tilápia Inhame dourado ao forno Arroz cozido Couve refogada	Peito de Frango desfiado Pouch refogado ao molho branco (Cebola, Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Salada de Beterraba crua ralada com Cheiro-verde Tangerina	Paleta Suína ^R cozida e refogada com Limão e Cebola Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora Repolho verde picado com Salsa e Pimentão	Peito de Frango cozido com Batata e Cenoura Macarrão ao alho e óleo Pepino com casca picado 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 com Peito de Frango Pouch ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Salada de Cenoura e Repolho verde ralados	Farofa de cuscuz com Carne moída refogada, Cebola e Cheiro-verde (Farinha de milho flocada) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Paleta Suína acebolada Arroz cozido com Cenoura e Cebolinha Couve refogada Batata doce assada	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Mamão em fatias	Filé de Tilápia ao molho com Pimentão (Extrato de tomate) Arroz cozido 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 (Regular).**

Reservar 1pc de Chuchu e 1pc de Batata doce (Integral), 1 pc de Abóbora e 1 pc de Pepino (Regular) para a próxima segunda-feira.

Realizar o preparo do curau no dia anterior ao planejado e armazenar sob refrigeração em recipiente tampado e identificado.

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

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

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

03 Refeições – Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

7ª Semana		Segunda-feira 15/05	Terça-feira 16/05	Quarta-feira 17/05	Quinta-feira 18/05	Sexta-feira 19/05
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar)	Cuscuz com Manteiga ^R 1pc (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana nanica ½ pc, Mamão ½ pc)	Cuscuz com Frango desfiado e Cebolinha (Farinha de milho flocada, Peito de Frango ½ pc) + Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída refogada Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Batata doce com casca cozida Chuchu refogado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Manjeriçã Arroz cozido Creme de Couve (Leite ½ pc, Amido) Batata doce com casca corada Tangerina	Canja de Frango com Legumes (Peito de Frango, Arroz, Cenoura, Batata, Repolho verde e Cheiro-verde) Melão picado	Baião de três com Salsa (Paleta Suína desfiada, Arroz, Feijão) Purê de Abóbora Pepino em fatias com Limão e Cheiro-verde	Coxa e sobrecoxas de Frango assadas com Inhamé Arroz branco Feijão cozido Cenoura cozida com Cebolinha e Pimentão
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 (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 Abóbora 1 pc de Beterraba (Integral), 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.

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª 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	%
1ª Semana	EF 01	6- 10 anos	897,46	140,58	56%	39,44	16%	21,22	21%
	EF 02	11-15 anos	1017,00	157,69	56%	45,79	16%	23,97	21%
	EM	16-18 anos	1017,00	157,69	56%	45,79	16%	23,97	21%
2ª Semana	EF 01	6- 10 anos	895,01	138,92	56%	34,28	14%	23,49	24%
	EF 02	11-15 anos	1001,54	154,11	55%	39,22	14%	26,15	23%
	EM	16-18 anos	1001,54	154,11	55%	39,22	14%	26,15	23%
3ª Semana	EF 01	6- 10 anos	895,49	138,07	56%	38,53	15%	21,92	22%
	EF 02	11-15 anos	1018,58	155,18	55%	45,00	16%	24,92	22%
	EM	16-18 anos	1018,58	155,18	55%	45,00	16%	24,92	22%
4ª Semana	EF 01	6- 10 anos	932,41	144,65	56%	39,46	15%	23,38	23%
	EF 02	11-15 anos	1030,52	159,90	56%	44,51	16%	25,09	22%
	EM	16-18 anos	1030,52	159,90	56%	44,51	16%	25,09	22%
5ª Semana	EF 01	6- 10 anos	901,90	135,56	54%	38,83	16%	23,96	24%
	EF 02	11-15 anos	1023,94	152,68	54%	45,09	16%	27,02	24%
	EM	16-18 anos	1023,94	152,68	54%	45,09	16%	27,02	24%

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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	%
				EF 01	6- 10 anos	904,92	141,58	56%	38,46
EF 02	11-15 anos	997,50	156,82	57%	43,05	16%	24,27	22%	
EM	16-18 anos	997,50	156,82	57%	43,05	16%	24,27	22%	
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	962,46	145,38	54%	39,24
EF 02	11-15 anos	1070,58	161,40	54%	44,59	15%	28,00	24%	
EM	16-18 anos	1070,58	161,40	54%	44,59	15%	28,00	24%	

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

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

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* como acompanhamento para o cuscuz utilizar ½ pc de sal e 1 pc de óleo.
- **Amido: Amido de milho**
- **Leite: Per capita para molhos reduzido de meio (½) para um terço (⅓).**
- **R: Reserva de Queijo ou Manteiga ou Carne de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- 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.
- **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 à 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

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913