

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

1ª Semana	Segunda-feira 03/04	Terça-feira 04/04	Quarta-feira 05/04	Quinta-feira 06/04	Sexta-feira 07/04
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	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 Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas Picadas (Banana nanica ½ pc + Goiaba 1pc)	FERIADO (Sexta – feira Santa)
ALMOÇO Horário: 11:30 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 Pepino em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Pimentão e Cheiro- verde (Extrato de tomate) Arroz cozido Inhame corado Abóbora refogada	
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Amanteigado	Maçã	Abacaxi picado	Melão em fatias	
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Macarrão ao molho com Carne moída (Extrato de tomate) Batata doce corada	Galinhada com Cebolinha (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Repolho verde em tiras Banana nanica assada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Limão e Ervas (Cebolinha, Coentro e Salsa) Arroz cozido Creme de Abóbora (Leite ½ pc)	Peito de Frango desfiado e refogado ao molho (Amido) Arroz cozido com Cenoura Couve refogada	

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

Reservar 1 pc de Batata doce, 1 pc de Repolho verde, 1pc de Pepino para a próxima segunda-feira.

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

2ª Semana	Segunda-feira 10/04	Terça-feira 11/04	Quarta-feira 12/04	Quinta-feira 13/04	Sexta-feira 14/04
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (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)	Cuscuz com Queijo (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela ^R 1pc) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 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 com Hortelã	Peito de Frango Pouch ao molho com Cenoura ralada, Pimentão e Cebolinha (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Couve refogada Abacaxi em fatias	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Chuchu cozido a vapor Beterraba crua ralada com Cheiro-verde
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Melão em fatias	Banana prata (2pc)	Melancia picada	Mamão em fatias
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Macarrão ao molho branco com Peito de Frango Pouch (Leite ½ pc, Amido) Pepino com casca picado	Isclas de Peito de Frango ^R aceboladas com Limão Arroz cozido Couve refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Pimentão (Extrato de tomate) Arroz cozido Repolho em tiras	Peito de Frango ^R refogado Arroz cozido Abóbora cozida com Cebolinha Melão em fatias	Peito de Frango assado com Batata doce Arroz cozido com Salsa Salada de Pepino com Maçã (½ pc) em fatias

Observação: **Reservar 1pc de Couve refrigerada para ser usada em 13/04.**

Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Batata doce, 1pc de Batata, 1pc de Cenoura, 1pc de Coentro e 1pc de Cebolinha congelados 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

Julienne 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

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

3ª Semana	Segunda-feira 17/04	Terça-feira 18/04	Quarta-feira 19/04	Quinta-feira 20/04	Sexta-feira 21/04
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	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: 11:30 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	Coxa e sobrecoxa de Frango ^R cozidas e refogadas com Pimentão e Cheiro-verde Arroz cozido Abóbora cozida Repolho verde em tiras com Limão	
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Amanteigado	Banana nanica	Abacaxi em fatias	Frutas picadas (Mamão ½ pc + Banana nanica ½ pc)	
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Sopa de Macarrão com Carne moída e Legumes (Cenoura, Batata, Extrato de tomate ½ pc e Cheiro-verde)	Peito de Frango refogado com Limão Arroz cozido Batata doce com casca cozida	Galinhada com Cheiro-verde (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Cenoura crua ralada Melão em fatias	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Leite ½ pc, Amido, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Pepino picado com Salsa	

Observação:

Reservar 1pc de Beterraba, 1 pc de Batata doce, 1pc de Repolho verde e 1pc de Abóbora 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

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

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

4ª Semana	Segunda-feira 24/04	Terça-feira 25/04	Quarta-feira 26/04	Quinta-feira 27/04	Sexta-feira 28/04
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	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 Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Curau de Milho (Milho verde in natura, Leite, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango 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	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Pepino com casca picado Melão em fatias	Filé de Tilápia assado com Batata e Cheiro-verde Arroz cozido Salada de Cenoura, Repolho verde ralados e Pimentão	Paleta Suína assada com Limão e Salsa Macarrão ao alho e óleo Chuchu ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Beterraba cozida
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Amanteigado	Melão picado	Tangerina	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana prata 1pc)	Mamão picado
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Bobó de Carne moída com Abóbora Arroz cozido Repolho verde picado	Peito de Frango desfiado com Pimentão (Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Batata doce corada	Filé de Tilápia ao molho branco com Cebolinha (Leite ½ pc, Amido) Macarrão ao alho e óleo Couve refogada Melancia picada	Paleta Suína cozida com Cheiro-verde (Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Pepino em fatias com Limão	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Legumes a vapor com Salsa (Batata e Cenoura)

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

Reservar 1pc de Cenoura, 1pc de Batata doce, 1 pc de Abóbora, 1 pc de Repolho verde e 1pc de Coentro e 1 pc de Cebolinha congelados 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

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

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

5ª Semana	Segunda-feira 01/05	Terça-feira 02/05	Quarta-feira 03/05	Quinta-feira 04/05	Sexta-feira 05/05
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	FERIADO (Dia do trabalhador)	Cuscuz com Manteiga ^R 1pc (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana nanica	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 1pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 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	Paleta Suína cozida e refogada Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata doce Cenoura crua ralada com Cebolinha
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.		Biscoito Amanteigado	Maçã	Melão em fatias	Mamão em fatias
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.		Peito de Frango refogado com Coentro Arroz cozido Purê de Abóbora Repolho verde em tiras	Paleta Suína assada com Limão Macarrão ao molho com Cheiro-verde (Extrato de tomate) Couve refogada	Arroz cozido com Carne moída e Salsa Pepino com casca em fatias Banana nanica	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho branco assadas e gratinadas (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Beterraba cozida com Salsa

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

Reservar 1pc de Inhame, 1pc de Pepino, 1pc de Cenoura e 1 pc de Repolho verde refrigerados e 1 pc de Cebolinha e 1pc de Coentro 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.

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

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

6ª Semana	Segunda-feira 08/05	Terça-feira 09/05	Quarta-feira 10/05	Quinta-feira 11/05	Sexta-feira 12/05
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R 1pc (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar	Biscoito Amanteigado Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar) + Melão picado	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)
ALMOÇO Horário: 11:30 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 Arroz cozido Inhame dourado ao forno 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	Paleta Suína ^R cozida e refogada com Limão e Cebola Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora Pepino com casca picado com Cebolinha Banana prata (2pc)	Peito de Frango cozido com Batata e Cenoura Macarrão ao alho e óleo Repolho verde picado com Salsa e Pimentão
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Frutas picadas (Maçã ½ pc + Banana prata 1pc)	Tangerina	Maçã	Melão em fatias
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Macarrão com Peito de Frango Pouch ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Salada de Cenoura e Repolho verde ralados	Galinhada com Cenoura e Salsa (Peito de Frango, Arroz, Cenoura)	Paleta Suína ao molho com Cebolinha e Pimentão (Extrato de tomate) Arroz cozido Couve refogada Batata doce assada	Iscas de Peito de Frango refogadas Arroz cozido Repolho verde com Cheiro- verde Mamão em fatias	Filé de Tilápia ao molho com Pimentão (Extrato de tomate) Arroz cozido Beterraba cozida

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

Reservar 1pc de Chuchu e 1pc de Batata doce, 1 pc de Abóbora e 1pc de Pepino 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

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

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

7ª Semana	Segunda-feira 15/05	Terça-feira 16/05	Quarta-feira 17/05	Quinta-feira 18/05	Sexta-feira 19/05
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	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) + Banana nanica	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)
ALMOÇO Horário: 11:30 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 Manjericão Arroz cozido Creme de Couve (Leite ½ pc, Amido) Batata doce com casca corada	Canja de Frango com Legumes (Peito de Frango, Arroz, Cenoura, Batata, Repolho verde e Cheiro-verde)	Baião de três com Salsa (Paleta Suína desfiada, Arroz, Feijão) Purê de Abóbora Pepino em fatias com Limão e Cheiro-verde Abacaxi em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame Arroz branco Feijão cozido Cenoura cozida com Cebolinha e Pimentão
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Tangerina	Frutas picadas (Maçã ½ pc, Mamão ½ pc)	Banana nanica	Melão em fatias
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Galinhada (Peito de Frango, Arroz) Abóbora cozida Pepino em fatias	Carne moída ao molho com Pimentão (Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Beterraba cozida com Cheiro-verde	Coxa e Sobrecoxa de Frango assadas com Limão, Cebola e Ervas (Coentro, Salsa, Cebolinha) Arroz cozido Purê de Batata Couve refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango ^R cozidas e refogadas (Extrato de tomate ½ pc) Macarrão ao alho e óleo Batata doce assada Tangerina	Paleta Suína cozida e refogada Macarrão ao alho e óleo Abóbora cozida Salada de Pepino, Maçã (½ pc) em fatias com Limão e Hortelã

Observação: **Reservar 1pc de Couve refrigerada para ser usada em 17/05.**

Reservar 1pc de Beterraba, 1 pc de Abóbora, 1 pc de Cenoura 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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 REFEIÇÕES - Ensino Fundamental, Ensino Médio

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	1028,02	159,52	56%	45,61	16%	24,00	21%
	EF 02	11-15 anos	1143,21	175,81	55%	51,87	16%	26,55	21%
	EM	16-18 anos	1143,21	175,81	55%	51,87	16%	26,55	21%
2ª Semana	EF 01	6- 10 anos	938,03	144,88	56%	40,43	16%	22,74	22%
	EF 02	11-15 anos	1037,97	159,45	55%	45,61	16%	24,87	22%
	EM	16-18 anos	1037,97	159,45	55%	45,61	16%	24,87	22%
3ª Semana	EF 01	6- 10 anos	1019,57	156,19	55%	45,23	16%	24,51	22%
	EF 02	11-15 anos	1134,76	172,47	55%	51,49	16%	27,06	21%
	EM	16-18 anos	1134,76	172,47	55%	51,49	16%	27,06	21%
4ª Semana	EF 01	6- 10 anos	998,20	152,57	55%	45,06	16%	24,08	22%
	EF 02	11-15 anos	1096,58	167,17	55%	50,39	17%	25,94	21%
	EM	16-18 anos	1096,58	167,17	55%	50,39	17%	25,94	21%
5ª Semana	EF 01	6- 10 anos	1022,90	154,82	54%	45,08	16%	26,03	23%
	EF 02	11-15 anos	1136,89	171,11	54%	51,08	16%	28,65	23%
	EM	16-18 anos	1136,89	171,11	54%	51,08	16%	28,65	23%

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

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	958,55	149,70	56%	43,53
EF 02	11-15 anos	1050,56	164,30	56%	48,49	17%	23,77	20%	
EM	16-18 anos	1050,56	164,30	56%	48,49	17%	23,77	20%	
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	1020,58	152,82	54%	44,43
EF 02	11-15 anos	1128,01	167,84	54%	50,15	16%	28,77	23%	
EM	16-18 anos	1128,01	167,84	54%	50,15	16%	28,77	23%	

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.

04 Refeições: Ensino Fundamental, 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
- **Amido: Amido de milho**
- 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.**
- **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