

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

1ª Semana		Segunda-feira 31/07	Terça-feira 01/08	Quarta-feira 02/08	Quinta-feira 03/08	Sexta-feira 04/08
LANCHE	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate)	Cuscuz Leite, Açúcar +	Peito de Frango desfiado e refogado ao molho branco (Amido, Leite ½ pc)	Pão com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Paleta suína refogada com Cenoura, Cebola e Pimentão
	Noturno: 19h e 19:30.	Arroz cozido	Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc, Morango)	Arroz cozido com Cenoura ralada e Açafraão	+ Tangerina	Arroz cozido Feijão cozido
				Pepino com casca em fatias		Batata doce com casca corada com Colorau

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc de Beterraba 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	287,11	47,10	59%	11,98	15%	5,74	18%
EF 02	11-15 anos	318,67	52,39	59%	13,50	15%	6,15	17%	
EM	16-18 anos	318,67	52,39	59%	13,50	15%	6,15	17%	
EJA 01	19-30 anos	318,67	52,39	59%	13,50	15%	6,15	17%	
EJA 02	31-60 anos	318,67	52,39	59%	13,50	15%	6,15	17%	

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 – 4º DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

2ª Semana		Segunda-feira 07/08	Terça-feira 08/08	Quarta-feira 09/08	Quinta-feira 10/08	Sexta-feira 11/08
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Peito de Frango-ao molho (Extrato de tomate)	Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar)	Galinhada com Couve (Arroz, Peito de Frango, Açafraão)	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Filé de Tilápia ao molho branco com Ervas (Leite ½ pc, Amido, Cebolinha, Coentro, Salsa)
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Arroz cozido Purê de Abóbora	+	Tutu de Feijão (Farinha de mandioca)	+	Arroz cozido
	Noturno: 19h e 19:30.	Beterraba cozida	Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Cenoura crua ralada	Tangerina	Batata doce assada com Colorau Alface picada

Observação:

Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc de Pepino, 1 pc de Repolho roxo 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	305,51	54,25	64%	12,94
EF 02	11-15 anos	339,66	60,60	64%	14,54	15%	4,64	12%	
EM	16-18 anos	339,66	60,60	64%	14,54	15%	4,64	12%	
EJA 01	19-30 anos	339,66	60,60	64%	14,54	15%	4,64	12%	
EJA 02	31-60 anos	339,66	60,60	64%	14,54	15%	4,64	12%	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

3ª Semana	Segunda-feira 14/08	Terça-feira 15/08	Quarta-feira 16/08	Quinta-feira 17/08	Sexta-feira 18/08	
L A N C H E	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Carne moída refogada (Acém moído, Colorau) Arroz cozido Abóbora refogada Salada de Repolho roxo com Pepino	Cuscuz Leite, Açúcar + Frutas picadas (Melão ½ pc + Banana nanica)	Iscas de Peito de Frango refogadas com Açafrão Macarrão ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) Beterraba cozida Salada de Tomate em cubos, Cebola e Pimentão	Pão com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão em fatias	Peito de Frango em cubos ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca corada Cenoura crua ralada

Observação:

Reservar **1pc de Couve - congelada**, 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	283,45	46,08	59%	12,74
EF 02	11-15 anos	315,07	51,33	59%	14,40	16%	5,92	17%	
EM	16-18 anos	315,07	51,33	59%	14,40	16%	5,92	17%	
EJA 01	19-30 anos	315,07	51,33	59%	14,40	16%	5,92	17%	
EJA 02	31-60 anos	315,07	51,33	59%	14,40	16%	5,92	17%	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

4ª Semana		Segunda-feira 21/08	Terça-feira 22/08	Quarta-feira 23/08	Quinta-feira 24/08	Sexta-feira 25/08
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate)	Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar)	Galinhada com Cenoura (Arroz, Peito de Frango e Açafrão)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Morango (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)	Filé de Tilápia ao molho branco com Brócolis (Amido e Leite ½ pc)
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Arroz cozido Purê de Abóbora Farofa de Couve ^R	+	Arroz cozido Feijão cozido	+	Arroz cozido
	Noturno: 19h e 19:30.	(Farinha de mandioca)	Frutas picadas (Melão ½ pc + Maçã ½ pc)	Salada de Alface com Tomate	Banana prata	Abóbora refogada com Pimentão

Observação:

Reservar **1 pc de Couve – congelada**, 1 pc de Batata inglesa 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	275,60	45,15	59%	12,46
EF 02	11-15 anos	309,36	50,91	59%	14,24	17%	5,72	17%	
EM	16-18 anos	309,36	50,91	59%	14,24	17%	5,72	17%	
EJA 01	19-30 anos	309,36	50,91	59%	14,24	17%	5,72	17%	
EJA 02	31-60 anos	309,36	50,91	59%	14,24	17%	5,72	17%	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

5ª Semana		Segunda-feira 28/08	Terça-feira 29/08	Quarta-feira 30/08	Quinta-feira 31/08	Sexta-feira 01/09
L A N C H E	Horários	Carne moída ao molho com Batata inglesa (Acém moído, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo com Couve	Cuscuz Leite, Açúcar + Frutas picadas (Maçã ½ pc, Mamão ½ pc, Morango)	Paleta Suína refogada com Colorau e Cebola Arroz cozido Cenoura gratinada (Leite ½ pc, Amido) Repolho roxo picado	Pão com Ovos ^B mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana prata	Peito de Frango refogado Arroz cozido com Açafrão Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado com Manjeriçao
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação:

Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Pepino, Cebola 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	271,04	46,41	62%	9,95
EF 02	11-15 anos	300,46	51,67	62%	11,14	13%	5,79	17%	
EM	16-18 anos	300,46	51,67	62%	11,14	13%	5,79	17%	
EJA 01	19-30 anos	300,46	51,67	62%	11,14	13%	5,79	17%	
EJA 02	31-60 anos	300,46	51,67	62%	11,14	13%	5,79	17%	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

6ª Semana		Segunda-feira 04/09	Terça-feira 05/09	Quarta-feira 06/09	Quinta-feira 07/09	Sexta-feira 08/09
L A N C H E	Horários	Carne moída ^R ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce cozida Pepino com casca em fatias	Canjica com Leite Caramelizado (Leite, Açúcar) + Melão	Galinhada (Arroz, Peito de Frango em Pouch desfiado, Colorau) Beterraba cozida Tomate cortado em meia lua com Cebola	FERIADO DIA DA INDENDÊNCIA DO BRAIL	DIA LETIVO MÓVEL
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
	15:30 e 16h.					
Noturno:						
19h e 19:30.						

Observação: Reservar 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.

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	252,81	43,00	61%	10,96
EF 02	11-15 anos	283,76	48,56	62%	12,51	16%	4,65	15%	
EM	16-18 anos	283,76	48,56	62%	12,51	16%	4,65	15%	
EJA 01	19-30 anos	283,76	48,56	62%	12,51	16%	4,65	15%	
EJA 02	31-60 anos	283,76	48,56	62%	12,51	16%	4,65	15%	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

7ª Semana		Segunda-feira 11/09	Terça-feira 12/09	Quarta-feira 13/09	Quinta-feira 14/09	Sexta-feira 15/09
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Carne moída ^R refogada (Acém moído, Colorau)	Cuscuz Leite, Açúcar	Paleta suína cozida e refogada com Extrato de tomate, Pimentão e Cebola	Pão com Peito de frango desfiado refogado	Galinhada com Brócolis e Cenoura
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Arroz cozido	+	Arroz cozido	Suco de Abacaxi	(Arroz, Peito de Frango ^R e Açafrão)
	Noturno: 19h e 19:30.	Abóbora gratinada (Leite ½ pc, Amido)	Frutas picadas com Hortelã (Maçã ½ pc, Melão ½ pc, Banana nanica ½ pc)	Tutu de Feijão (Farinha de mandioca)	(Fruta ½ pc, Açúcar) +	Arroz cozido
			Salada de Alface com Tomate picados	Banana prata	Batata doce com casca cozida	

Observação: **Reservar a Couve e o Brócolis para uso em 15/09.**

Reservar 1pc de Abóbora 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.

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	282,64	47,91	61%	11,66
EF 02	11-15 anos	322,61	54,67	61%	13,22	15%	5,87	16%	
EM	16-18 anos	322,61	54,67	61%	13,22	15%	5,87	16%	
EJA 01	19-30 anos	322,61	54,67	61%	13,22	15%	5,87	16%	
EJA 02	31-60 anos	322,61	54,67	61%	13,22	15%	5,87	16%	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 31/07/2023 a 15/09/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10/2023.

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/ovo *in natura* como acompanhamento para o cuscuz utilizar ½ pc de sal e 1 pc de óleo (1ml).
- **Amido:** Amido de milho.
- **Leite:** Per capita para molhos reduzido de meio (½) para um terço (⅓).
- **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.**
- **Atentar-se às entregas dos Ovos. Eles chegarão uma semana antes do consumo. Por esse motivo, o ovo deverá ser armazenado sob refrigeração até o efetivo consumo.**
- **R: Reserva de Queijo ou Manteiga ou Carne ou Ovo de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- **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