

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Ensino Fundamental e Ensino Médio

| 1ª Semana | | Segunda-feira 22/05 | Terça-feira 23/05 | Quarta-feira 24/05 | Quinta-feira 25/05 | Sexta-feira 26/05 |
|----------------------------|---|--|---|--|--|--|
| L A N C H E | Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | Cuscuz com Manteiga ^R + Leite, Açúcar | Biscoito Rosquinha de coco Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar) + Banana prata 2pc | Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Banana prata 1pc + Mamão ½ pc) | Cuscuz com Queijo ^R ralado (Queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Biscoito Amanteigado Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1pc, Açúcar) + Tangerina |
| | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Abóbora cozida Beterraba crua ralada | Carne moída cozida com Batata doce (Acém moído) Arroz cozido Couve refogada | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Salada de Beterraba com Cenoura | Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Purê de Batata Cenoura crua ralada | Iscas de Paleta suína aceboladas com Limão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Repolho verde em tiras |

Observação: Reservar 1 pc de Banana prata, 1pc de Inhame, 1 pc 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.

| 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 | 654,71 | 101,02 | 56% | 25,42 |
| EF 02 | 11-15 anos | 728,92 | 112,60 | 56% | 28,76 | 14% | 18,54 | 23% | |
| EM | 16-18 anos | 728,92 | 112,60 | 56% | 28,76 | 14% | 18,54 | 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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Ensino Fundamental e Ensino Médio

| 2ª Semana | | Segunda-feira 29/05 | Terça-feira 30/05 | Quarta-feira 31/05 | Quinta-feira 01/06 | Sexta-feira 02/06 |
|----------------------------|---|---|---|--|---|---|
| L A N C H E | Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) | Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar) | Biscoito Amanteigado Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Tangerina | Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar) | Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc, Banana nanica ½ pc, Maçã ½ pc, Melão 1pc) |
| | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Peito de Frango cozido com Abóbora Arroz cozido Inhame dourado ao forno | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Arroz cozido Couve refogada | Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate ½ pc) Macarrão ao alho e óleo Legumes cozido a vapor: Batata, Cenoura | Paleta suína assada com Limão Arroz cozido Abóbora cozida Beterraba crua ralada | Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Leite ½ pc, Amido, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Salada de Cenoura ralada com Repolho verde |

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Inhame e 1pc de Limão para a próxima segunda-feira.

Reservar Alho e Cebola para a próxima semana.

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 | | Proteína | | Lipídio | |
|--|-----------------|--------------|----------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 620,37 | 90,40 | 52% | 25,50 | 15% | 17,79 | 26% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 687,75 | 100,22 | 52% | 28,84 | 15% | 19,25 | 25% |
| | EM | 16-18 anos | 687,75 | 100,22 | 52% | 28,84 | 15% | 19,25 | 25% |

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Ensino Fundamental e Ensino Médio

| 3ª Semana | | Segunda-feira 05/06 | Terça-feira 06/06 | Quarta-feira 07/06 | Quinta-feira 08/06 | Sexta-feira 09/06 |
|----------------------------|--|---|--|---|--|---|
| L A N C H E | Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | Cuscuz Leite caramelizado (Leite, Açúcar) | Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) | Biscoito Amanteigado Suco de Maracujá (Fruta 1pc, Açúcar) + Melancia em fatias | RECESSO ESCOLAR (Corpus Christi) | DIA LETIVO MÓVEL (Corpus Christi) |
| | A L M O Ç O | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Carne moída cozida com Inhame (Acém moído) Arroz cozido Purê de Abóbora | Paleta suína cozida e refogada com Limão Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Abóbora cozida Couve refogada | | |

Observação: Reservar 1pc de Inhame, 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.

| 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 | 581,82 | 91,60 | 57% | 21,62 |
| EF 02 | 11-15 anos | 639,70 | 101,64 | 57% | 23,86 | 13% | 16,01 | 23% | |
| EM | 16-18 anos | 639,70 | 101,64 | 57% | 23,86 | 13% | 16,01 | 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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Ensino Fundamental e Ensino Médio

| 4ª Semana | | Segunda-feira 12/06 | Terça-feira 13/06 | Quarta-feira 14/06 | Quinta-feira 15/06 | Sexta-feira 16/06 |
|----------------------------|---|---|--|---|---|--|
| L A N C H E | Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | Cuscuz com Manteiga ^R + Leite, Açúcar | Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina | Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Abacaxi ½ pc, Açúcar) | Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc, Banana nanica 1pc, Melão 1pc) | Biscoito Amanteigado Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) |
| | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Carne moída ^R refogada (Acém moído) Arroz cozido Purê de Inhame Beterraba cozida | Coxa e sobrecoxa ^R de Frango cozidas ao molho com Batata e Cenoura (Extrato de tomate ½ pc) Macarrão ao alho e óleo | Paleta suína em cubos acebolada com Limão Arroz cozido Feijão cozido Abobrinha refogada | Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Extrato de tomate, Amido e Leite ½ pc) Salada de Cenoura com Tomate Pimentão e Cebola | Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Arroz cozido Vagem refogada |

Observação:

Reservar 1pc de Inhame, 1pc de Beterraba, 1pc de Cebola para a próxima semana.

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

Cardápio sujeito a alterações.

| 4ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato | | Proteína | | Lipídio | |
|--|-----------------|--------------|----------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 627,23 | 92,42 | 53% | 25,89 | 15% | 17,58 | 25% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 694,29 | 102,24 | 53% | 29,19 | 15% | 19,03 | 25% |
| | EM | 16-18 anos | 694,29 | 102,24 | 53% | 29,19 | 15% | 19,03 | 25% |

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Ensino Fundamental e Ensino Médio

| 5ª Semana | | Segunda-feira 19/06 | Terça-feira 20/06 | Quarta-feira 21/06 | Quinta-feira 22/06 | Sexta-feira 23/06 |
|----------------------------|---|---|--|--|--|--|
| L A N C H E | Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar) | Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina | Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) | Canjica (Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) | Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1pc, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica ½ pc) |
| | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Inhame cozido Beterraba crua ralada | Carne moída cozida com Cenoura (Acém moído) Arroz cozido Purê de Batata doce | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarronada com Queijo ^R (Extrato de tomate) Batata corada | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Beterraba cozida | Paleta Suína cozida e refogada com Limão Arroz cozido Salada de Chuchu com Tomate |

Observação:

Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de 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 | | Proteína | | Lipídio | |
|--|-----------------|--------------|----------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 658,92 | 97,11 | 53% | 25,44 | 14% | 18,62 | 25% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 736,31 | 108,69 | 53% | 28,90 | 14% | 20,30 | 25% |
| | EM | 16-18 anos | 736,31 | 108,69 | 53% | 28,90 | 14% | 20,30 | 25% |

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Ensino Fundamental e Ensino Médio

| 6ª Semana | | Segunda-feira 26/06 | Terça-feira 27/06 | Quarta-feira 28/06 | Quinta-feira 29/06 | Sexta-feira 30/06 |
|----------------------------|---|--|---|--|--|---|
| L A N C H E | Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar) | Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Tangerina | Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco de Melão com Limão (Melão ½ pc, Açúcar) | Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi 1pc, Abacate 1pc, Banana prata 2pc) | Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) |
| | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Isclas de Peito de Frango aceboladas Arroz cozido Purê de Abóbora | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) Vagem refogada | Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Cenoura cozida | Paleta suína cozida e refogada com Limão Arroz cozido Abóbora cozida Salada de Tomate meia lua e Cebola | Filé de Tilápia assado com Batata Arroz cozido Abobrinha refogada |

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 | | Proteína | | Lipídio | |
|--|-----------------|--------------|----------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 613,52 | 89,45 | 52% | 25,09 | 15% | 17,59 | 26% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 680,58 | 99,20 | 52% | 28,40 | 15% | 19,04 | 25% |
| | EM | 16-18 anos | 680,58 | 99,20 | 52% | 28,40 | 15% | 19,04 | 25% |

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Ensino Fundamental e Ensino Médio

| 7ª Semana | | Segunda-feira 03/07 | Terça-feira 04/07 | Quarta-feira 05/07 | Quinta-feira 06/07 | Sexta-feira 07/07 |
|----------------------------|---|---|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| L A N C H E | Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | <p style="text-align: center;">Período de 03/07 a 11/07/2023</p> <p>Com o intuito de adequar os estoques das Unidades Escolares, a fim de evitar o acúmulo de gêneros alimentícios, assim como possíveis perdas em virtude do término do 1º semestre letivo; início do recesso escolar; ocorrência das provas de final de bimestre, bem como diminuição significativa da frequência dos estudantes. Ante o exposto, solicitamos às Unidades Escolares junto ao Quadro Técnico de Nutricionistas lotado nas Regionais de Ensino, que adaptem os cardápios nesse período conforme disponibilidade de gêneros em estoque.</p> <p>Importante salientar que, caso a Unidade Escolar identifique a necessidade de complementação da alimentação escolar, nesse período, deverão entrar em contato com os Nutricionistas da UNIAE para a solicitação de pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 01/2021 – SEE/SUAG/DIAE/GPEA (066695935).</p> | | | | |
| | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | | | | | |

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 22/05/2023 a 11/07/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 28/08/2023.

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Ensino Fundamental e 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
- 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).
- **Atentar-se às entregas de Queijo e Manteiga e utilizar somente 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- **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.**
- **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).
- **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