

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

03 Refeições – Pré Escolar

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

| | 1ª Semana | Segunda-feira 31/07 | Terça-feira 01/08 | Quarta-feira 02/08 | Quinta-feira 03/08 | Sexta-feira 04/08 |
|--|--|--|--|--|--|--|
| L A N C H E | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | Cuscuz com Manteiga ^R + Leite, Açúcar | Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Banana prata ½ pc | Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz com Queijo ^R ralado (Queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã |
| A L M O Ç O | Horário: 11:45 e 12:30. | Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Extrato de tomate, Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido | Iscas de Paleta suína refogadas com Cebola e Colorau Arroz cozido com Espinafre Feijão cozido Purê de Abóbora Tangerina | Ovos mexidos Macarrão ao alho e óleo e Açafrão Feijão cozido Salada de Chuchu com Tomate e Cebola | Peito de Frango refogado Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Repolho roxo ralado com Ervas (Cebolinha, Manjericão, Salsa) Banana prata | Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz, Colorau) Feijão cozido Salada de Alface com Cenoura crua ralada |

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

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|
| Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido | Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido com Cenoura ralada e Açafrão Beterraba cozida | Biscoito Amanteigado Vitamina de Morango (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc) | Paleta suína refogada com Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca corada com Colorau Acelga refogada |
|--|--|---|--|--|---|

Observação:

Reservar 1 pc de Batata doce, 1 pc de Couve – congelada, ½ pc de Banana prata – congelada (Integral) e 1pc de Abóbora, 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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

03 Refeições – Pré Escolar

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

| 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 | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar) | Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana prata | Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Banana prata + Mamão ½ pc) + Tangerina |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Carne moída ao molho com Batata doce (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido com Couve | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Açafrão e Manjeriçã Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras | Farofa de Ovos (Ovo, Farinha de mandioca, Colorau) Arroz cozido com Brócolis Feijão cozido Cenoura refogada | Isclas de Paleta suína refogadas com Cebola, Pimentão e Colorau Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Alface em tiras | Peito de Frango refogado Arroz cozido Feijão cozido Chuchu gratinado (Amido, Leite ½ pc) Tomate meia lua com Ervas (Cebolinha, Salsa) |

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

| | | | | | |
|--|---|--|---|---|---|
| Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | Peito de Frango-desfiado ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Salada de Abóbora cozida com Repolho verde | Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Banana nanica ½ pc) | Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate, Ervas - Cebolinha, Coentro, Salsa) Arroz cozido Batata doce com casca assada com Colorau Alface picada | Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Banana nanica ½ pc) | Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Cenoura crua ralada |
|--|---|--|---|---|---|

Observação: **Reservar a Couve para o consumo em 11/08 (Regular).**

Reservar 1pc de Abobrinha (refrigerada), 1pc de Inhame (Integral) e 1pc de Abóbora, 1 pc de Repolho roxo (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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

03 Refeições – Pré Escolar

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

| 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 | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | Cuscuz com Manteiga ^R + Leite, Açúcar | Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão em fatias | Salada de Frutas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc, Banana prata ½ pc, Melão ½ pc) + Melancia em fatias | Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco Verde (Melão ½ pc, Talos de Couve, Açúcar) | Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Peito de Frango ao molho com Inhame (Extrato de tomate) Arroz cozido Abobrinha refogada | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Salada de Repolho roxo em tiras com Hortelã | Ovos mexidos Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca corada Alface picada | Paleta suína assada Arroz cozido Feijão tropeiro (Feijão, Couve, Farinha de mandioca, Colorau) Abóbora cozida | Peito de Frango refogado com Tomate, Pimentão, Cebola e Colorau Arroz cozido Feijão cozido Creme de Espinafre (Amido e Leite 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. | Carne moída refogada (Acém moído, Colorau) Arroz cozido Salada de Abóbora cozida com Repolho roxo | Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Banana nanica ½ pc) | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Açafrão Macarrão ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) Beterraba cozida Salada de Tomate em cubos, Cebola e Pimentão | Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão em fatias | Peito de Frango em cubos ao molho com Manjeriçao (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca assada Cenoura crua ralada |
|--|---|--|--|--|--|

Observação: **Reservar a Couve e os Talos para uso em 17/08.**

Reservar 1pc de Cenoura, 1 pc de Repolho verde, 1 pc de Cebola (Integral) e **1pc de Couve - congelada**, 1pc de Abóbora (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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

03 Refeições – Pré Escolar

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

| 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 | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | Cuscuz com Manteiga ^R + Leite, Açúcar | Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Morango (Leite, Fruta 1pc, Açúcar) | Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) | Salada de Frutas com Leite em pó ½ pc (Banana prata, Mamão, Maçã ½ pc) | Biscoito Amanteigado Suco de Morango (Fruta 1pc, Açúcar) + Melão em fatias |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Carne moída refogada (Acém moído, Cebola, Colorau) Macarrão ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) Salada de Repolho verde com Cenoura | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Brócolis cozido a vapor | Farofa de Ovos com Espinafre (Farinha de mandioca, Cebola, Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Tomate com Ervas (Cebolinha, Manjericão e Salsa) | Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo com Cenoura | Paleta suína em cubos refogada (Cebola, Colorau) Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora Salada de Tomate, Cebola e Pimentão picados |
| REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral) | | | | | | |
| | Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Abóbora cozida Farofa de Couve (Farinha de mandioca) | Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Maçã ½ pc) | Peito de Frango ao molho branco com Brócolis (Amido e Leite ½ pc) Arroz cozido Abóbora refogada com Pimentão | Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Morango (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Banana prata | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Cenoura e Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Alface com Tomate |

Observação:

Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Acelga (Integral) e **1 pc de Couve – congelada**, 1 pc de Batata inglesa (Regular) para a próxima semana.

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

03 Refeições – Pré Escolar

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

| 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 | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar) | Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco de Morango (Fruta 1 pc, Açúcar) | Salada de Frutas com Leite em pó (Melão 1pc, Morango 1pc, Mamão ½ pc) | Biscoito Rosquinha de coco Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Leite ½ pc, Amido, Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce com casca corada Acelga picada | Carne moída cozida com Cenoura e Colorau (Acém moído) Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada | Farofa de Ovos com Banana (Farinha de mandioca, Banana prata ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho Verde com Tomate e Manjericão | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, com Colorau) Feijão cozido Salada de Couve-flor com Brócolis cozidos a vapor | Paleta Suína cozida e refogada com Açafraão e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Alface picada |

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

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|
| Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | Carne moída ao molho com Batata inglesa (Acém moído, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo com Couve | Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Salada de Frutas (Banana ½ pc + Morango) | Paleta Suína refogada com Colorau e Cebola Arroz cozido Cenoura gratinada (Leite ½ pc, Amido) Salada de Acelga picada com Repolho roxo | Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) | Peito de Frango refogado Arroz cozido com Açafraão Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado com Manjericão |
|--|---|--|--|--|---|

Observação: **Reservar a Couve para uso em 01/09 (Regular).**

Reservar 1pc de Batata inglesa, 1pc de Vagem (Integral) e 1pc de Batata doce, Cebola (Regular) para a próxima semana.

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

03 Refeições – Pré Escolar

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

| 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 | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | Cuscuz Leite caramelizado (Leite, Açúcar) | Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) | Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana nanica | FERIADO DIA DA INDENDÊNCIA DO BRAIL | DIA LETIVO MÓVEL |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Ovos mexidos Arroz cozido Batata inglesa ao molho (Extrato de tomate) Vagem refogada | Galinhada com Couve (Arroz, Peito de Frango em Pouch, Colorau) Feijão cozido Batata doce corada | Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido com Açafrão Salada de Repolho verde com Tomate picados | | |

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

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|-------------------------|
| Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce cozida | 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 |
|--|--|--|---|--|-------------------------|

Observação:

Reservar 1pc de Inhamé, 1pc de Beterraba (Integral) e 1pc de Abóbora (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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

03 Refeições – Pré Escolar

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

| 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 | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar) | Biscoito Amanteigado Suco Verde (Melão ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Maçã ½ pc) | Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco de Morango (Fruta 1pc, Açúcar) | Canjica (Leite, Açúcar) + Banana prata | Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | Horário: 11:45 e 12:30. | Isclas de Peito de Frango ^R aceboladas Arroz cozido Purê de Inhame Beterraba cozida | Peito de Frango ^R refogado com Tomate, Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Couve-flor gratinada (Amido e Leite ½ pc) | Carne moída ^R cozida com Vagem (Acém moído, Colorau) Macarrão ao molho com Espinafre (Extrato de tomate) Feijão cozido | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Açafrão Arroz cozido com Brócolis Feijão cozido Repolho roxo refogado | Paleta suína cozida e refogada com Pimentão Arroz cozido Feijão Tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida Melão 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. | Carne moída ^R refogada (Acém moído, Colorau) Arroz cozido Abóbora gratinada (Leite ½ pc, Amido) | Cuscuz com Peito de Frango ^R refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana prata | Paleta suína cozida e refogada com Extrato de tomate, Pimentão e Cebola Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Salada de Alface com Tomate picados | Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Frutas picadas com Hortelã (Maçã ½ pc + Melão ½ pc) | Galinhada com Brócolis e Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Arroz cozido Batata doce com casca cozida |
|--|--|---|--|---|--|

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

Reservar 1pc de Batata inglesa, 1pc de Acelga (Integral) e 1pc de Abóbora 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 – 4ª 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 | PE | 4 – 5 anos | 865,57 | 139,34 | 58% | 31,24 | 13% | 20,81 | 22% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 971,55 | 154,40 | 57% | 37,31 | 14% | 22,81 | 21% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1078,43 | 171,27 | 57% | 41,93 | 14% | 24,82 | 21% |
| | EM | 16-18 anos | 1078,43 | 171,27 | 57% | 41,93 | 14% | 24,82 | 21% |
| | | | | | | | | | |
| 2ª Semana | PE | 4 – 5 anos | 839,15 | 136,89 | 59% | 30,97 | 13% | 19,13 | 21% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 940,73 | 151,27 | 58% | 37,01 | 14% | 20,96 | 20% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1043,32 | 167,46 | 58% | 41,64 | 14% | 22,79 | 20% |
| | EM | 16-18 anos | 1043,32 | 167,46 | 58% | 41,64 | 14% | 22,79 | 20% |
| | | | | | | | | | |
| 3ª Semana | PE | 4 – 5 anos | 837,86 | 133,29 | 57% | 31,84 | 14% | 19,92 | 21% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 943,56 | 148,10 | 57% | 38,16 | 15% | 21,86 | 21% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1043,41 | 163,21 | 56% | 42,85 | 15% | 23,81 | 21% |
| | EM | 16-18 anos | 1043,41 | 163,21 | 56% | 42,85 | 15% | 23,81 | 21% |
| | | | | | | | | | |
| 4ª Semana | PE | 4 – 5 anos | 797,37 | 124,54 | 56% | 30,77 | 14% | 20,16 | 23% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 890,65 | 136,91 | 55% | 36,45 | 15% | 22,15 | 22% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 998,86 | 153,57 | 55% | 41,68 | 15% | 24,15 | 22% |
| | EM | 16-18 anos | 998,86 | 153,57 | 55% | 41,68 | 15% | 24,15 | 22% |
| | | | | | | | | | |

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

| 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 | % |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | PE | 4 – 5 anos | 816,15 | 130,33 | 57% | 29,55 | 13% | 20,47 | 23% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 901,99 | 142,23 | 57% | 34,49 | 14% | 22,23 | 22% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1002,75 | 158,42 | 57% | 38,98 | 14% | 24,01 | 22% |
| | EM | 16-18 anos | 1002,75 | 158,42 | 57% | 38,98 | 14% | 24,01 | 22% |
| 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 | % |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | PE | 4 – 5 anos | 791,54 | 130,76 | 59% | 29,53 | 13% | 17,46 | 20% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 871,71 | 142,93 | 59% | 34,39 | 14% | 18,62 | 19% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 964,43 | 159,48 | 60% | 38,41 | 14% | 19,64 | 18% |
| | EM | 16-18 anos | 964,43 | 159,48 | 60% | 38,41 | 14% | 19,64 | 18% |
| 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 | % |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | PE | 4 – 5 anos | 879,35 | 143,63 | 59% | 32,36 | 13% | 20,11 | 21% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 985,77 | 157,74 | 58% | 39,01 | 14% | 22,32 | 20% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1109,27 | 177,16 | 57% | 44,88 | 15% | 24,50 | 20% |
| | EM | 16-18 anos | 1109,27 | 177,16 | 57% | 44,88 | 15% | 24,50 | 20% |

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 – 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.

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

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).
- **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.**
- **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.**
- **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.**
- 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