

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
LANCHE	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> + 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 <sup>R</sup> ralado (Queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã
	Horário: 11:45 e 12:30.	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz, Colorau)	Iscas de Paleta suína refogadas com Cebola e Colorau Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Pepino com casca em fatias Tangerina	Ovos mexidos Macarrão ao alho e óleo e Açafrão Feijão cozido Salada de Chuchu com Tomate e Cebola	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Repolho roxo ralado com Ervas (Cebolinha, Manjericão, Salsa)	Peito de Frango desfiado ao molho branco com Cenoura (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Alface em tiras Banana prata
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b>						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Estrogonofe Frango (Peito de Frango, Amido, Leite ½ pc, Extrato de tomate) Arroz cozido	Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas ao molho branco Arroz cozido com Açafrão Salada de Pepino com Cenoura Batata doce com casca corada	Biscoito Amanteigado Vitamina de Morango (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc)	Paleta suína refogada com Cebola, Colorau e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Acelga em tiras

**Observação:**

Reservar ½ pc de Banana prata – congelada, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Couve – 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: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana prata	Cuscuz com Queijo <sup>R</sup> (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.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Arroz cozido com Couve	Iscas de Paleta suína refogadas com Cebola, Pimentão e Colorau Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras	Farofa de Ovos com Couve (Ovo, Farinha de mandioca) Arroz cozido com Açafrão Feijão cozido Cenoura refogada	Carne moída <sup>R</sup> refogada (Acém moído) Arroz cozido Feijão cozido Chuchu gratinado (Amido, Leite ½ pc) Tomate meia lua com Ervas (Cebolinha, Salsa)	Carne moída <sup>R</sup> ao molho com Manjeriçom (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Alface em tiras

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

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

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

**Reservar 1pc de Cenoura (refrigerada), 1pc de Batata doce (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: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> + 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 <sup>R</sup> (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.	Farofa de Ovos com Cenoura (Farinha de mandioca) Arroz cozido Batata doce cozida	Peito de Frango refogado com Colorau Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata doce Alface picada	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafraão) Feijão cozido Salada de Repolho roxo em tiras com Hortelã	Paleta suína cozida e refogada (Extrato de tomate e Cebola) Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada Abóbora cozida	Peito de Frango ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Tomate, Pimentão e Cebola

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

Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Amido, Leite ½ pc e Colorau) Arroz cozido Salada de Abóbora cozida com Repolho roxo	Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Salada de Tomate em cubos, Cebola e Pimentão	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão em fatias	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz, Cenoura e Açafraão) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca corada
--	--	--	--	--	--

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

**Reservar 1pc de Cenoura, 1 pc de Pepino, 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: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> + Leite, Açúcar	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Morango (Leite, Fruta 1pc, Açúcar)	Cuscuz com Queijo <sup>R</sup> (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.	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca, Colorau) Arroz cozido com Cenoura Pepino com casca em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho branco com Couve (Amido e Leite ½ pc) Feijão cozido	Peito de Frango em cubos cozido com Açafrão Arroz cozido Feijão cozido Salada de Tomate com Pepino e Ervas (Cebolinha, Manjericão e Salsa)	Carne moída <sup>R</sup> molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Cenoura refogada Repolho roxo ralado	Paleta suína em cubos refogada (Cebola, Colorau) Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora Salada de Tomate, Cebola e Pimentão em cubos

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

Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 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 <sup>R</sup> mexidos Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Maçã ½ pc)	Peito de Frango ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) Arroz cozido Abóbora cozida com Pimentão Couve refogada	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: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Queijo <sup>R</sup> (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.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce com casca corada Acelga picada	Peito de Frango ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido com Cenoura e Colorau 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	Carne moída <sup>R</sup> refogada com Colorau (Acém moído) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Alface com Couve em tiras	Paleta Suína cozida e refogada com Açafraão e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Couve-flor cozida a vapor

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

Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Macarrão ao molho com Peito de Frango e Couve (Extrato de tomate) Batata assada	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 Repolho roxo com Pepino	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz, 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, 1pc de Acelga, 1pc de 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: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 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	<b>FERIADO DIA DA INDENDÊNCIA DO BRIL</b>	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>
	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, Açafrão) Batata doce corada	Peito de Frango refogado com Colorau Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde com Tomate picados		

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

Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Peito de Frango Pouch desfiado ao molho com Batata doce (Extrato de tomate) Arroz cozido Acelga em tiras	Canjica com Leite Caramelizado (Leite, Açúcar) + Melão	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Beterraba cozida Tomate cortado em meia lua com Cebola	<b>FERIADO DIA DA INDENDÊNCIA DO BRIL</b>	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>
--	---	--	--	---	-------------------------

**Observação:**

Reservar 1pc de Batata doce, 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: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> 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 <sup>R</sup> (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.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce e Açafrão Arroz cozido Beterraba cozida	Peito de Frango acebolado Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Vagem cozida Feijão cozido Melão em fatias	Peito de Frango refogado com Tomate, Cebola, Pimentão e Colorau Arroz cozido Feijão cozido Couve-flor gratinada (Amido e Leite ½ pc)	Carne moída <sup>R</sup> refogada com Colorau Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo com Couve em tiras	Paleta suína cozida e refogada com Pimentão Arroz cozido Feijão Tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida

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

Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Colorau Arroz cozido Abóbora gratinada (Leite ½ pc, Amido)	Cuscuz com Peito de Frango 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 Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Arroz cozido Couve refogada Batata doce com casca cozida
--	--	--	--	---	--

Observação: **Reservar a Couve 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	873,06	141,21	58%	31,48	13%	20,76	21%
	EF 01	6- 10 anos	979,15	156,27	57%	37,59	14%	22,73	21%
	EF 02	11-15 anos	1086,14	173,13	57%	42,25	14%	24,73	20%
	EM	16-18 anos	1086,14	173,13	57%	42,25	14%	24,73	20%
2ª Semana	PE	4 – 5 anos	838,59	136,89	59%	30,78	13%	19,21	21%
	EF 01	6- 10 anos	939,94	151,27	58%	36,75	14%	21,07	20%
	EF 02	11-15 anos	1042,42	167,46	58%	41,35	14%	22,92	20%
	EM	16-18 anos	1042,42	167,46	58%	41,35	14%	22,92	20%
3ª Semana	PE	4 – 5 anos	848,26	131,55	56%	32,34	14%	21,19	22%
	EF 01	6- 10 anos	958,99	145,73	55%	38,92	15%	23,66	22%
	EF 02	11-15 anos	1066,71	160,83	54%	44,20	15%	26,07	22%
	EM	16-18 anos	1066,71	160,83	54%	44,20	15%	26,07	22%
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	%
				PE	4 – 5 anos	839,07	130,33	56%	32,55
EF 01	6- 10 anos	934,09	142,23	55%	38,69	15%	23,63	23%	
EF 02	11-15 anos	1041,95	158,42	55%	44,02	15%	25,74	22%	
EM	16-18 anos	1041,95	158,42	55%	44,02	15%	25,74	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	%
				PE	4 – 5 anos	788,44	130,76	60%	26,36
EF 01	6- 10 anos	866,09	142,93	59%	29,99	12%	19,56	20%	
EF 02	11-15 anos	959,72	159,48	60%	33,38	13%	20,85	20%	
EM	16-18 anos	959,72	159,48	60%	33,38	13%	20,85	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	%
				PE	4 – 5 anos	883,64	143,63	59%	32,14
EF 01	6- 10 anos	993,01	157,74	57%	38,92	14%	22,86	21%	
EF 02	11-15 anos	1119,47	177,16	57%	44,92	14%	25,23	20%	
EM	16-18 anos	1119,47	177,16	57%	44,92	14%	25,23	20%	

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  
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