

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 – Ensino Fundamental e Ensino Médio

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 nanica	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Queijo <sup>R</sup> ralado (Queijo muçarela) Suco de Morango (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Morango (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã
	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, Colorau e Pimentão 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	Bobó de Filé de Tilápia desfiado com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Banana nanica ½ p (Farinha de mandioca) Repolho roxo ralado com Ervas (Cebolinha, Manjerição, Salsa)	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: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Carne moída ao molho (Acém moído, 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 (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido com Cenoura ralada e Açafrão Salada de Acelga com Tomate picado	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 Abóbora cozida Repolho roxo picado

**Observação:**

Reservar 1 pc de Abóbora, 1pc de Batata doce, ½ pc de Banana nanica – congelada (Integral) e 1pc de Abóbora, 1 pc Cenoura (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 – Ensino Fundamental e Ensino Médio

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 nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana nanica	Cuscuz com Queijo <sup>R</sup> (Queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Banana nanica + Mamão ½ pc) + Tangerina
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída ao molho com Batata doce (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Abóbora refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce e Manjeriço Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde ralado	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 Purê de Abóbora Alface em tiras	Peito de Frango refogado com Açafrão Arroz cozido Chuchu gratinado (Amido, Leite ½ pc) Tomate meia lua com Ervas (Cebolinha, Salsa)
<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.	Peito de Frango-desfiado ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido com Cenoura Abóbora com casca assada	Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate, Ervas - Cebolinha, Coentro, Salsa) Arroz cozido Abóbora refogada Repolho roxo em tiras	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Tangerina	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Salada de Cenoura com Alface

**Observação:**

Reservar 1pc de Abobrinha (refrigerada), 1pc de Inhame (Integral) e 1pc de Abóbora, 1 pc de Cenoura (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 – Ensino Fundamental e Ensino Médio

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	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Queijo <sup>R</sup> (Queijo muçarela) Suco Verde (Melão ½ pc, Talos de Espinafre, Açúcar)
	A L M O Ç O	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 Cenoura com Beterraba cozida	Ovos mexidos com Tomate e Cebola Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca cozida	Paleta suína assada Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca, Colorau) Abóbora cozida Salada de Repolho roxo em tiras com Hortelã
<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.		Carne moída refogada com Cenoura (Acém moído, Colorau) Arroz cozido Abóbora cozida	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 assadas com Colorau Macarrão ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) Abóbora 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 Manjerição (Extrato de tomate) Arroz cozido com Cenoura e Açafrão Feijão cozido Batata doce corada

Observação: **Reservar o Espinafre e os Talos para uso em 18/08.**

Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc de Acelga, 1 pc de Cebola (Integral) e **1pc de Beterraba**, 2pc 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 – Ensino Fundamental e Ensino Médio

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 Leite caramelizado (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.	Carne moída refogada com Acelga ralada (Acém moído, Cebola, Colorau) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Abóbora cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> assadas Arroz cozido Feijão cozido Brócolis cozido a vapor Cenoura refogada	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 desfiado ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo com Pepino	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 refogada Beterraba cozida	Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Maçã ½ pc)	Filé de Tilápia 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 com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango 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 – Ensino Fundamental e Ensino Médio

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.	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 Açafrão e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Alface picada

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.	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 prata 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 Açafrão Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Salada de 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 Pepino, 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 – Ensino Fundamental e Ensino Médio**

**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 BRAIL</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, 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: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce com casca cozida Pepino picado	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	<b>FERIADO DIA DA INDENDÊNCIA DO BRAIL</b>	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>
--	--	--	---	--	-------------------------

**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 – Ensino Fundamental e Ensino Médio

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 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.	Iscas de Peito de Frango aceboladas Arroz cozido Feijão cozido Purê de Inhame Beterraba cozida	Filé de Tilápia refogado com Tomate, Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Couve-flor gratinada (Amido e Leite ½ pc)	Carne moída cozida com Vagem (Acém moído) Macarrão ao molho com Espinafre (Extrato de tomate) Feijão cozido Melão em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> assadas com Açafrão Arroz cozido com Brócolis Feijão cozido Repolho roxo refogado	Paleta suína cozida e refogada com Pimentão e Colorau 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.	Carne moída refogada (Acém moído, 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 Brócolis e Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> e Açafrão) Arroz cozido Batata doce com casca cozida
--	---	--	--	---	--

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

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**

	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	%
<b>1ª Semana</b> Composição nutricional (Média semanal)	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	984,86	158,33	58%	37,39	14%	22,79	21%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1091,00	175,12	58%	41,93	14%	24,79	20%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1091,00	175,12	58%	41,93	14%	24,79	20%
<b>2ª Semana</b> Composição nutricional (Média semanal)	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1005,85	169,20	61%	38,78	14%	19,60	18%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1115,20	186,94	60%	43,56	14%	21,43	17%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1115,20	186,94	60%	43,56	14%	21,43	17%
<b>3ª Semana</b> Composição nutricional (Média semanal)	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	948,50	149,73	57%	38,03	14%	21,89	21%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1048,02	164,83	57%	42,69	15%	23,83	20%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1048,02	164,83	57%	42,69	15%	23,83	20%
<b>4ª Semana</b> Composição nutricional (Média semanal)	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	895,64	141,24	57%	37,25	15%	20,70	21%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1003,53	157,91	57%	42,45	15%	22,69	20%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1003,53	157,91	57%	42,45	15%	22,69	20%
<b>5ª Semana</b> Composição nutricional (Média semanal)	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	919,03	143,71	56%	36,39	14%	22,69	22%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1021,87	159,90	56%	41,23	15%	24,54	22%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1021,87	159,90	56%	41,23	15%	24,54	22%

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913



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	862,09	141,33	59%	33,67
EF 02	11-15 anos	952,27	157,43	60%	37,53	14%	19,54	18%	
EM	16-18 anos	952,27	157,43	60%	37,53	14%	19,54	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	%
				EF 01	6- 10 anos	953,54	155,08	59%	38,35
EF 02	11-15 anos	1073,14	173,71	58%	44,12	15%	22,80	19%	
EM	16-18 anos	1073,14	173,71	58%	44,12	15%	22,80	19%	

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)

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