

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

4ª Semana	Segunda-feira 09/10	Terça-feira 10/10	Quarta-feira 11/10	Quinta-feira 12/10	Sexta-feira 13/10
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite, Açúcar	Frutas picadas com Leite em pó (½ pc) (Melão, Banana nanica 1 e ½ pc, Abacaxi ½ pc)	Cuscuz com Queijo muçarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	FERIADO NACIONAL (DIA DE NOSSA SENHORA APARECIDA)	DIA LETIVO MÓVEL
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Omelete de forno com Carne (Ovo, Acém moído ½ pc, Amido, Colorau) Arroz cozido	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz, Açafrão) Feijão cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido		
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Banana nanica ^R	Abacaxi em fatias	Maçã		
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido	Arroz cozido com Filé de Tilápia ^R desfiado e Açafrão (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango ^R (Pré/EE)	Ovos mexidos com Colorau Arroz cozido + Melão		

Observação: Reservar 1 pc de Melão para a próxima semana.

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

Cardápio sujeito a alterações.

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

5ª Semana	Segunda-feira 16/10	Terça-feira 17/10	Quarta-feira 18/10	Quinta-feira 19/10	Sexta-feira 20/10
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica com Leite (Leite, Açúcar)	Pão com Queijo muçarela ^R ralado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão 1pc + Banana nanica 1pc)	Pão com Peito de Frango desfiado e refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango, Açafrão)	Coxa e sobrecoxa de Frango ^R ao molho (Amido) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido	Paleta suína refogada com Colorau Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca)	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango (Pré/EE) assado Arroz cozido Feijão cozido	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango ^R , Arroz, Açafrão) Feijão cozido
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Melão em fatias ^R	Melancia em fatias	Biscoito Amanteigado	Maçã	Melão
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ^R ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido	Galinhada (Arroz, Peito de Frango ^R , Açafrão)	Coxa e sobrecoxa de Frango ^R assada ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido	Baião de três (Peito de Frango, Feijão, Arroz, Colorau)	Arroz cozido com Paleta suína e Colorau

Observação: Reservar 1pc de Melão para a próxima semana.

FILE DE TILÁPIA somente para o Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino de Jovens e Adultos. PEITO DE FRANGO para o Pré-escolar e Ensino Especial. Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

6ª Semana	Segunda-feira 23/10	Terça-feira 24/10	Quarta-feira 25/10	Quinta-feira 26/10	Sexta-feira 27/10
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite, Açúcar	Canjica com Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Queijo muçarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango cozido (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída refogada com Colorau (Acém moído) Arroz cozido	Galinhada (Arroz, Peito de Frango, Açafrão) Feijão cozido	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz cozido com Carne (Acém moído ½ pc, Colorau) Feijão cozido	Arroz com Paleta Suína em cubos (Extrato de tomate) Feijão cozido + Melão picado	Peito de Frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Melão ^R	Abacaxi picado	Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Mamão ½ pc)	Mamão em fatias	Maçã
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Ovos mexidos cremosos (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido	Iscas de Peito de Frango refogadas com Colorau e Cebola Arroz cozido Feijão cozido	Galinhada (Arroz, Peito de Frango, Açafrão)	Farofa de Peito de Frango desfiado com Cebola e Colorau Arroz cozido	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido

Observação: Reservar 1 pc de Melancia para a próxima segunda-feira.

FILE DE TILÁPIA somente para o Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino de Jovens e Adultos. PEITO DE FRANGO para o Pré-escolar e Ensino Especial. Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

7ª Semana	Segunda-feira 30/10	Terça-feira 31/10	Quarta-feira 01/11	Quinta-feira 02/11	Sexta-feira 03/11
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz + Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas com Leite em pó (½ pc) (Abacaxi ½ pc, Banana nanica 1pc, Melão 1pc)	Cuscuz com Queijo muçarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	FERIADO NACIONAL (FINADOS)	DIA LETIVO MÓVEL
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido	Iscas de Paleta suína refogadas com Cebola Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca)	Baião de Três (Arroz, Ovos, Acém moída ½ pc, Açafraão) Feijão cozido		
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Melancia em fatias	Melão picado	Abacaxi picado		
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Arroz com Ovos mexidos e Colorau	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango (Pré/EE) ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido com Açafraão	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido + Melão		

Observação: Reservar 1pc de Banana nanica (Congelada) 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

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 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	%
				4ª Semana	PE	4- 5 anos	788,71	125,19	57%
	EF 01	6- 10 anos	894,29	136,34	55%	38,99	16%	20,24	20%
	EF 02	11-15 anos	999,58	150,31	54%	44,43	16%	22,77	21%
	EM	16-18 anos	999,58	150,31	54%	44,43	16%	22,77	21%
5ª Semana	PE	4- 5 anos	873,85	136,65	56%	36,44	15%	19,89	20%
	EF 01	6- 10 anos	993,67	149,64	54%	45,67	17%	22,62	20%
	EF 02	11-15 anos	1001,53	147,25	53%	48,99	18%	21,95	20%
	EM	16-18 anos	1001,53	147,25	53%	48,99	18%	21,95	20%
6ª Semana	PE	4- 5 anos	877,14	142,08	58%	37,68	15%	18,07	19%
	EF 01	6- 10 anos	983,96	156,18	57%	46,32	17%	19,56	18%
	EF 02	11-15 anos	1074,33	170,26	57%	51,53	17%	20,85	17%
	EM	16-18 anos	1074,33	170,26	57%	51,53	17%	20,85	17%
7ª Semana	PE	4- 5 anos	790,45	129,76	59%	33,81	15%	15,50	18%
	EF 01	6- 10 anos	888,04	142,80	58%	41,11	17%	17,08	17%
	EF 02	11-15 anos	984,84	158,08	58%	46,03	17%	18,68	17%
	EM	16-18 anos	984,84	158,08	58%	46,03	17%	18,68	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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 18/09/2023 a 03/11/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 04/12/2023

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

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).
- ***Filé de Tilápia: Substituir o gênero por Peito de Frango para a modalidade PRÉ-ESCOLAR e ENSINO ESPECIAL.**
- **Amido:** Amido de milho
- **Leite:** Per capita para molhos é de 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.**
- **Temperos:** açafrão, colorau e ervas (salsa, coentro e cebolinha) podem estar descritos no cardápio ou utilizados conforme a realidade de cada escola.
- **Os gêneros (percebíveis e não percebíveis) que eventualmente tiveram reposição ou substituição na distribuição devem ser inseridos ao cardápio, conforme realidade de cada escola.**
- **Os biscoitos que ainda restarem nos estoques devem ser acrescidos ao cardápio, mesmo que não esteja previsto, de forma a impedir o seu vencimento na escola.**
- **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

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913