

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

| 1ª Semana     |   | Segunda-feira 08/04   | Terça-feira 09/04   | Quarta-feira 10/04  | Quinta-feira 11/04  | Sexta-feira 12/04  |
|---------------|---|---|---|---|---|--|
| <b>LANCHE</b> | Horários<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h.<br><b>Noturno:</b><br>19h e 19:30. | Bobó de Abóbora com Atum em pouch<br>Baião de Dois (Arroz e Feijão misturado)<br>Beterraba cozida | Farofa de Cuscuz com Ovos<br>Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas (Goiaba + Banana ½ pc) | Galinhada (Arroz Cozido, açafrão, coxa e sobrecoxa de frango)<br>Batata doce com casca corada<br>Couve refogada | Pão com Atum em pouch ½ pc refogado com Colorau<br>Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc) | Filé de Tilápia (EF/EM) ao molho (Extrato de tomate) com Pirão de Peixe (Farinha de mandioca) ou Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) (Pré/EE)<br>Arroz cozido com Cenoura<br>Beterraba cozida<br>Repolho verde ralado |

Observação: Reservar 1pc de Abóbora e 1 pc de Pepino para a próxima segunda-feira.

Lote 4: Para 1 refeição ofertar a proteína disponível na semana. Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Paranoá: hortelã. Planaltina: hortelã. São Sebastião: substituir goiaba por ½ pc de abacaxi. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

| 1ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |          | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |       | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |       |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|----------|--------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
|  |                 |              |                | g                                 | %        | g                              | %     | g                             | %     |
|  |                 |              |                | PE                                | 4-5 anos | 285,74                         | 45,15 | 57%                           | 11,39 |
| EF 01  | 6- 10 anos      | 313,27       | 49,24          | 57%                               | 12,69    | 15%                            | 7,66  | 22%                           |       |
| EF 02  | 11-15 anos      | 342,89       | 53,82          | 57%                               | 13,97    | 15%                            | 8,31  | 22%                           |       |
| EM   | 16-18 anos      | 342,89       | 53,82          | 57%                               | 13,97    | 15%                            | 8,31  | 22%                           |       |
| EJA 01   | 19-30 anos      | 342,89       | 53,82          | 57%                               | 13,97    | 15%                            | 8,31  | 22%                           |       |
| EJA 02   | 31-60 anos      | 342,89       | 53,82          | 57%                               | 13,97    | 15%                            | 8,31  | 22%                           |       |

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

| 2ª Semana     |   | Segunda-feira 15/04  | Terça-feira 16/04  | Quarta-feira 17/04  | Quinta-feira 18/04  | Sexta-feira 19/04   |
|---------------|---|--|--|---|---|---|
| <b>LANCHE</b> | Horários<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h.<br><b>Noturno:</b><br>19h e 19:30. | Omelete de forno<br>(Amido)<br>Arroz cozido<br>Abóbora cozida<br>Pepino picado | Cuscuz com Ovos mexidos<br>Suco de Melão<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas<br>(Banana + Mamão ½ pc) | Filé de Tilápia (EF/EM) cozido<br>com Cenoura, Colorau e Limão<br><b>ou</b><br>Ovos mexidos com Cenoura<br>ralada (Pré/EE)<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Couve refogada | Pão com Atum em pouch ½ pc<br>refogado com Açafrão<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Maçã picada | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>ao molho com Abóbora<br>Macarrão ao molho<br>(Extrato de tomate)<br>Repolho roxo picado |

Observação: Reservar 1pc de Beterraba e 1 pc de Pepino para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: São Sebastião; substituir banana por abacaxi (regular). As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

| 2ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |          | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |       | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |      |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|----------|--------------------------------|-------|-------------------------------|------|
|  |                 |              |                | g                                 | %        | g                              | %     | g                             | %    |
|  |                 |              |                | <b>PE</b>                         | 4-5 anos | 242,59                         | 41,04 | 61%                           | 9,56 |
| <b>EF 01</b>   | 6- 10 anos      | 265,12       | 44,76          | 61%                               | 10,65    | 14%                            | 5,31  | 18%                           |      |
| <b>EF 02</b>   | 11-15 anos      | 291,16       | 49,31          | 61%                               | 11,72    | 14%                            | 5,69  | 18%                           |      |
| <b>EM</b>  | 16-18 anos      | 291,16       | 49,31          | 61%                               | 11,72    | 14%                            | 5,69  | 18%                           |      |
| <b>EJA 01</b>  | 19-30 anos      | 291,16       | 49,31          | 61%                               | 11,72    | 14%                            | 5,69  | 18%                           |      |
| <b>EJA 02</b>  | 31-60 anos      | 291,16       | 49,31          | 61%                               | 11,72    | 14%                            | 5,69  | 18%                           |      |

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

| 3ª Semana     |   | Segunda-feira 22/04   | Terça-feira 23/04  | Quarta-feira 24/04   | Quinta-feira 25/04   | Sexta-feira 26/04   |
|---------------|---|---|--|--|--|---|
| <b>LANCHE</b> | Horários  | Macarrão ao molho com Ovos cozidos (Extrato de tomate) Beterraba cozida Pepino com casca ralado | Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina | Filé de Tilápia cozido (Pimentão, Colorau) com Pirão de peixe (Farinha de mandioca) <b>(EF/EM)</b> ou Farofa de Ovos (Farinha de mandioca, Colorau) <b>(Pré/EE)</b> Arroz cozido Abóbora refogada Pepino em fatias | Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½) | Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Cenoura e Couve (Amido) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce corada |
|               | Matutino: 9h e 9:30.<br>Vespertino: 15:30 e 16h.<br>Noturno: 19h e 19:30. |   |  |  |  |   |

Observação: Reservar 1pc de Beterraba e 1pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Paranoá: hortelã. Planaltina: hortelã. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

| 3ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |          | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |       | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |      |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|----------|--------------------------------|-------|-------------------------------|------|
|  |                 |              |                | g                                 | %        | g                              | %     | g                             | %    |
|  |                 |              |                | PE                                | 4-5 anos | 250,35                         | 45,86 | 66%                           | 9,21 |
| EF 01  | 6- 10 anos      | 270,80       | 49,91          | 66%                               | 10,06    | 13%                            | 3,88  | 13%                           |      |
| EF 02  | 11-15 anos      | 293,34       | 54,47          | 67%                               | 10,88    | 13%                            | 3,98  | 12%                           |      |
| EM   | 16-18 anos      | 293,34       | 54,47          | 67%                               | 10,88    | 13%                            | 3,98  | 12%                           |      |
| EJA 01   | 19-30 anos      | 293,34       | 54,47          | 67%                               | 10,88    | 13%                            | 3,98  | 12%                           |      |
| EJA 02   | 31-60 anos      | 293,34       | 54,47          | 67%                               | 10,88    | 13%                            | 3,98  | 12%                           |      |

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

| 4ª Semana     |   | Segunda-feira 29/04  | Terça-feira 30/04  | Quarta-feira 01/05                           | Quinta-feira 02/05   | Sexta-feira 03/05  |
|---------------|---|--|--|--|--|--|
| <b>LANCHE</b> | Horários<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h.<br><b>Noturno:</b><br>19h e 19:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas<br>Macarrão ao molho (Extrato de tomate, Amido)<br>Beterraba cozida<br>Repolho verde ralado | Cuscuz<br>+<br>Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Banana | <b>FERIADO<br/>(DIA MUNDIAL DO TRABALHO)</b> | Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafraão)<br>Feijão cozido<br>Salada de Cenoura e Pepino | Pão com Ovos mexidos (Colorau)<br>Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) |

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora e 1 pc de Repolho verde para a próxima semana. Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: São Sebastião: substituir banana por melão (regular). As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

| 4ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |          | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |       | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |      |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|----------|--------------------------------|-------|-------------------------------|------|
|  |                 |              |                | g                                 | %        | g                              | %     | g                             | %    |
|  |                 |              |                | <b>PE</b>                         | 4-5 anos | 260,07                         | 43,73 | 61%                           | 9,36 |
| <b>EF 01</b>   | 6- 10 anos      | 287,73       | 47,39          | 59%                               | 10,79    | 14%                            | 6,29  | 20%                           |      |
| <b>EF 02</b>   | 11-15 anos      | 319,76       | 52,10          | 59%                               | 12,19    | 14%                            | 7,02  | 20%                           |      |
| <b>EM</b>  | 16-18 anos      | 319,76       | 52,10          | 59%                               | 12,19    | 14%                            | 7,02  | 20%                           |      |
| <b>EJA 01</b>  | 19-30 anos      | 319,76       | 52,10          | 59%                               | 12,19    | 14%                            | 7,02  | 20%                           |      |
| <b>EJA 02</b>  | 31-60 anos      | 319,76       | 52,10          | 59%                               | 12,19    | 14%                            | 7,02  | 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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

| 5ª Semana     |   | Segunda-feira 06/05  | Terça-feira 07/05  | Quarta-feira 08/05  | Quinta-feira 09/05   | Sexta-feira 10/05   |
|---------------|---|--|--|---|--|---|
| <b>LANCHE</b> | Horários<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h.<br><b>Noturno:</b><br>19h e 19:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau)<br>Arroz cozido<br>Abóbora refogada<br>Repolho verde em tiras | Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc ao molho com Cenoura (Fubá, Amido)<br>Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Tangerina | Ovos mexidos<br>Macarrão ao molho com Manjericão (Extrato de tomate)<br>Salada de Alface e Tomate | Pão com Ovos mexidos<br>Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) | Galinhada com Brócolis (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão)<br>Tutu de Feijão (Farinha de mandioca)<br>Batata doce corada |

Observação: Reservar 1pc de Abóbora e 1pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Paranoá: manjericão. Planaltina: manjericão, alface, tomate e brócolis. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

| 5ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |          | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |       | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |      |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|----------|--------------------------------|-------|-------------------------------|------|
|  |                 |              |                | g                                 | %        | g                              | %     | g                             | %    |
|  |                 |              |                | PE                                | 4-5 anos | 247,86                         | 40,22 | 58%                           | 9,93 |
| EF 01  | 6- 10 anos      | 285,44       | 45,07          | 57%                               | 11,97    | 15%                            | 5,92  | 19%                           |      |
| EF 02  | 11-15 anos      | 318,43       | 48,95          | 55%                               | 13,84    | 16%                            | 6,78  | 19%                           |      |
| EM   | 16-18 anos      | 318,43       | 48,95          | 55%                               | 13,84    | 16%                            | 6,78  | 19%                           |      |
| EJA 01   | 19-30 anos      | 318,43       | 48,95          | 55%                               | 13,84    | 16%                            | 6,78  | 19%                           |      |
| EJA 02   | 31-60 anos      | 318,43       | 48,95          | 55%                               | 13,84    | 16%                            | 6,78  | 19%                           |      |

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

| 6ª Semana     |   | Segunda-feira 13/05   | Terça-feira 14/05  | Quarta-feira 15/05  | Quinta-feira 16/05   | Sexta-feira 17/05   |
|---------------|---|---|--|---|--|---|
| <b>LANCHE</b> | Horários<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h.<br><b>Noturno:</b><br>19h e 19:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas (Colorau)<br>Arroz cozido<br>Purê de Abóbora<br>Repolho verde refogado | Cuscuz<br>+<br>Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Banana | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas<br>Macarrão ao molho (Extrato de tomate)<br>Salada de Cenoura crua ralada e<br>Acelga em tiras | Pão com Ovos mexidos<br>Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Tangerina | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão)<br>Feijão cozido<br>Abóbora cozida<br>Couve refogada |

Observação: Reservar 1 pc de Repolho verde refrigerado e 1 pc de Tomate refrigerado para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Paranoá: acelga. Planaltina: acelga. São Sebastião: substituir banana por abacaxi (regular). As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

| 6ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |          | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |       | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |      |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|----------|--------------------------------|-------|-------------------------------|------|
|  |                 |              |                | g                                 | %        | g                              | %     | g                             | %    |
|  |                 |              |                | <b>PE</b>                         | 4-5 anos | 208,92                         | 36,79 | 63%                           | 7,48 |
| <b>EF 01</b>   | 6- 10 anos      | 243,05       | 40,61          | 60%                               | 9,51     | 14%                            | 4,21  | 16%                           |      |
| <b>EF 02</b>   | 11-15 anos      | 288,31       | 46,89          | 59%                               | 11,77    | 15%                            | 5,14  | 16%                           |      |
| <b>EM</b>  | 16-18 anos      | 288,31       | 46,89          | 59%                               | 11,77    | 15%                            | 5,14  | 16%                           |      |
| <b>EJA 01</b>  | 19-30 anos      | 288,31       | 46,89          | 59%                               | 11,77    | 15%                            | 5,14  | 16%                           |      |
| <b>EJA 02</b>  | 31-60 anos      | 288,31       | 46,89          | 59%                               | 11,77    | 15%                            | 5,14  | 16%                           |      |

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

| 7ª Semana     |   | Segunda-feira 20/05   | Terça-feira 21/05  | Quarta-feira 22/05   | Quinta-feira 23/05   | Sexta-feira 24/05   |
|---------------|---|---|--|--|--|---|
| <b>LANCHE</b> | Horários<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h.<br><b>Noturno:</b><br>19h e 19:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Salada de Repolho verde e Tomate | Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc refogadas (Fubá, Colorau)<br>Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc) | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau)<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Farofa de Couve (Farinha de mandioca)<br>Batata doce cozida a vapor | Pão com Ovos mexidos<br>Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Tangerina | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão)<br>Brócolis cozido a vapor<br>Salada de Alface em tiras com Tomate |

Observação: Reservar 1pc de Repolho roxo e 1 pc de Cenoura refrigerados para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Planaltina: alface, brócolis e tomate.** As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.  
Cardápio sujeito a alterações.

| 7ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |          | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |       | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |      |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|----------|--------------------------------|-------|-------------------------------|------|
|  |                 |              |                | g                                 | %        | g                              | %     | g                             | %    |
|  |                 |              |                | <b>PE</b>                         | 4-5 anos | 228,60                         | 35,76 | 56%                           | 9,63 |
| <b>EF 01</b>   | 6- 10 anos      | 267,71       | 39,86          | 54%                               | 12,05    | 16%                            | 5,97  | 20%                           |      |
| <b>EF 02</b>   | 11-15 anos      | 313,27       | 46,21          | 53%                               | 14,10    | 16%                            | 7,15  | 21%                           |      |
| <b>EM</b>  | 16-18 anos      | 313,27       | 46,21          | 53%                               | 14,10    | 16%                            | 7,15  | 21%                           |      |
| <b>EJA 01</b>  | 19-30 anos      | 313,27       | 46,21          | 53%                               | 14,10    | 16%                            | 7,15  | 21%                           |      |
| <b>EJA 02</b>  | 31-60 anos      | 313,27       | 46,21          | 53%                               | 14,10    | 16%                            | 7,15  | 21%                           |      |

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 08/04/2024 a 24/05/2024

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 24/06/2024

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

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/pernil *in natura* como acompanhamento para o cuscuz e pão utilizar ½ pc de sal e ½ pc de óleo.
- **Amido:** Amido de milho
- **Atentar-se às entregas das Proteínas. Elas chegarão uma semana antes do consumo. Por esse motivo, o ovo deverá ser armazenado sob refrigeração até o efetivo consumo e as outras carnes deverão ser armazenadas sob congelamento.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovos de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.**
- 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.
- **Caso a unidade escolar tenha leite e milho de canjica em estoque, deverá inserir no cardápio, evitando o armazenamento prolongado de milho de canjica no depósito.**
- 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