

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição –Lanche Fácil

1ª Semana		Segunda-feira 27/05	Terça-feira 28/05	Quarta-feira 29/05	Quinta-feira 30/05	Sexta-feira 31/05
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Banana	Cuscuz com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	FERIADO (CORPUS CHRISTI)	DIA LETIVO MÓVEL

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: banana prata (substituto: melão), maracujá (substituto: abacaxi ½ pc).

Recanto das Emas: banana prata (substituto: melão).

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

Cardápio sujeito a alterações.

1ª 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	247,76	47,14	69%	6,48
EF 01	6- 10 anos	268,12	50,78	68%	7,11	10%	4,34	15%	
EF 02	11-15 anos	310,75	59,34	69%	8,19	9%	4,75	14%	
EM	16-18 anos	310,75	59,34	69%	8,19	9%	4,75	14%	
EJA 01	19-30 anos	310,75	59,34	69%	8,19	9%	4,75	14%	
EJA 02	31-60 anos	310,75	59,34	69%	8,19	9%	4,75	14%	

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

2ª Semana		Segunda-feira 03/06	Terça-feira 04/06	Quarta-feira 05/06	Quinta-feira 06/06	Sexta-feira 07/06
LANCHE	Horários	Cuscuz com Carne moída ½ pc ao molho (Acém, Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Banana	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Cuscuz com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Banana	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: cebolinha, coentro, banana prata (substituto: melão e abacaxi), maracujá (substituto: abacaxi ½ pc). Recanto das Emas: banana prata (substituto: melão e abacaxi).

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

Cardápio sujeito a alterações.

2ª 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	273,68	56,92	75%	7,35
EF 01	6- 10 anos	287,97	59,10	74%	8,26	10%	3,43	11%	
EF 02	11-15 anos	317,69	64,24	73%	9,45	11%	3,77	11%	
EM	16-18 anos	317,69	64,24	73%	9,45	11%	3,77	11%	
EJA 01	19-30 anos	317,69	64,24	73%	9,45	11%	3,77	11%	
EJA 02	31-60 anos	317,69	64,24	73%	9,45	11%	3,77	11%	

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

3ª Semana		Segunda-feira 10/06	Terça-feira 11/06	Quarta-feira 12/06	Quinta-feira 13/06	Sexta-feira 14/06
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate + Banana) + Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Mamão picado	Pão com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)

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

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: cebolinha, coentro, abacate (substituto: banana nanica), maracujá (substituto: abacaxi ½ pc).

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

Cardápio sujeito a alterações.

3ª 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	228,09	43,26	68%	6,76
EF 01	6- 10 anos	235,81	44,74	68%	7,07	11%	4,06	15%	
EF 02	11-15 anos	256,88	49,18	69%	7,66	11%	4,17	15%	
EM	16-18 anos	256,88	49,18	69%	7,66	11%	4,17	15%	
EJA 01	19-30 anos	256,88	49,18	69%	7,66	11%	4,17	15%	
EJA 02	31-60 anos	256,88	49,18	69%	7,66	11%	4,17	15%	

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

4ª Semana		Segunda-feira 17/06	Terça-feira 18/06	Quarta-feira 19/06	Quinta-feira 20/06	Sexta-feira 21/06
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz Suco de Tangerina ^(R) (Fruta, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Pão com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Tangerina (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão picado	Cuscuz Suco de Tangerina (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Pão com Pernil Suíno ½ pc ao molho (Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: cebolinha, coentro, banana prata (substituto: melão e abacaxi). Recanto das Emas: banana prata (substituto: melão e abacaxi).

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

Cardápio sujeito a alterações.

4ª 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	256,50	53,43	75%	6,51	9%	2,93	10%
EF 01	6- 10 anos	271,78	55,61	74%	7,28	10%	3,28	11%	
EF 02	11-15 anos	300,42	60,75	73%	8,32	10%	3,69	11%	
EM	16-18 anos	300,42	60,75	73%	8,32	10%	3,69	11%	
EJA 01	19-30 anos	300,42	60,75	73%	8,32	10%	3,69	11%	
EJA 02	31-60 anos	300,42	60,75	73%	8,32	10%	3,69	11%	

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

5ª Semana		Segunda-feira 24/06	Terça-feira 25/06	Quarta-feira 26/06	Quinta-feira 27/06	Sexta-feira 28/06
LANCHE	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate + Mamão + Banana ½ pc) + Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Pernil Suíno ½ pc ao molho (Extrato de tomate) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Ovos mexidos Suco de Maçã (Fruta, Açúcar)

Observação: Reservar ½ pc de Melão para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: abacate (substituto: banana nanica), cebolinha, coentro.

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

Cardápio sujeito a alterações.

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	236,74	46,68	71%	7,48
EF 01	6- 10 anos	249,59	48,16	69%	8,55	12%	3,66	13%	
EF 02	11-15 anos	275,81	52,60	69%	9,88	13%	4,01	13%	
EM	16-18 anos	275,81	52,60	69%	9,88	13%	4,01	13%	
EJA 01	19-30 anos	275,81	52,60	69%	9,88	13%	4,01	13%	
EJA 02	31-60 anos	275,81	52,60	69%	9,88	13%	4,01	13%	

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

6ª Semana		Segunda-feira 01/07	Terça-feira 02/07	Quarta-feira 03/07	Quinta-feira 04/07	Sexta-feira 05/07
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz Suco de Melão ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã	Pão com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	Cuscuz com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: cebolinha, coentro.

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

Cardápio sujeito a alterações.

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	262,73	52,31	72%	7,96
EF 01	6- 10 anos	276,74	53,75	70%	9,02	12%	3,95	13%	
EF 02	11-15 anos	297,44	56,67	69%	10,21	12%	4,40	13%	
EM	16-18 anos	297,44	56,67	69%	10,21	12%	4,40	13%	
EJA 01	19-30 anos	297,44	56,67	69%	10,21	12%	4,40	13%	
EJA 02	31-60 anos	297,44	56,67	69%	10,21	12%	4,40	13%	

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

7ª Semana	Segunda-feira 08/07 Dia letivo móvel	Terça-feira 09/07 Dia letivo móvel	Quarta-feira 10/07 Dia letivo móvel	Quinta-feira 11/07	Sexta-feira 12/07
LANCHE	<p>Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.</p> <p>Cardápio proposto Cuscuz com carne disponível em estoque Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)</p>	<p>Biscoito Amanteigado Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)</p>	<p>Cuscuz com carne disponível em estoque Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)</p>	<p>Com o intuito de adequar os estoques das Unidades Escolares, a fim de evitar o acúmulo de gêneros alimentícios, assim como possíveis perdas em virtude do término do 1º semestre letivo; início do recesso escolar; ocorrência das provas de final de bimestre, bem como diminuição significativa da frequência dos estudantes. Ante o exposto, solicitamos às Unidades Escolares junto ao Quadro Técnico de Nutricionistas lotado nas Regionais de Ensino, que adaptem os cardápios nesse período conforme disponibilidade de gêneros em estoque.</p> <p>Importante salientar que, caso a Unidade Escolar identifique a necessidade de complementação da alimentação escolar, nesse período, deverão entrar em contato com os Nutricionistas da UNIAE para a solicitação de pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 02/2024 – SEE/SUAPE/DIAE/GPAE (137868041).</p>	

Observação: Utilizar as frutas em estoque ou fazer pedido extra na semana anterior.

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

Cardápio sujeito a alterações.

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	226,54	43,00	68%	7,86
EF 01	6- 10 anos	252,08	46,63	67%	9,38	13%	3,26	12%	
EF 02	11-15 anos	299,88	55,20	66%	11,35	14%	3,84	12%	
EM	16-18 anos	299,88	55,20	66%	11,35	14%	3,84	12%	
EJA 01	19-30 anos	299,88	55,20	66%	11,35	14%	3,84	12%	
EJA 02	31-60 anos	299,88	55,20	66%	11,35	14%	3,84	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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 27/05/2024 a 10/07/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 19/08/2024

01 Refeição – Lanche Fácil

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.
- **R: Reserva de Frutas. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- **EXCEPCIONALMENTE durante o período de 08/07 a 10/07 por ser dia letivo móvel, essa Gerência sugeriu algumas preparações compostas com gêneros alimentícios não perecíveis e perecíveis estocados na unidade escolar. Caso a escola não tenha o gênero em estoque poderá realizar pedido extra de gêneros perecíveis para compor as refeições sugeridas.**
- **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 a sugestão para a 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.