

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição –Lanche Fácil

1ª Semana		Segunda-feira 16/09	Terça-feira 17/09	Quarta-feira 18/09	Quinta-feira 19/09	Sexta-feira 20/09
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau, Açúcar)	Frutas picadas (Melão + Maçã) Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Amido, Leite ⅓ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Mamão	Cuscuz com Manteiga Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação: 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. 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 (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	305,47	49,90	59%	9,46
EF 01	6- 10 anos	317,72	51,38	58%	10,19	12%	9,30	26%	
EF 02	11-15 anos	346,83	55,82	58%	11,45	12%	10,00	26%	
EM	16-18 anos	346,83	55,82	58%	11,45	12%	10,00	26%	
EJA 01	19-30 anos	346,83	55,82	58%	11,45	12%	10,00	26%	
EJA 02	31-60 anos	346,83	55,82	58%	11,45	12%	10,00	26%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

2ª Semana		Segunda-feira 23/09	Terça-feira 24/09	Quarta-feira 25/09	Quinta-feira 26/09	Sexta-feira 27/09
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz com Leite de coco Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Canela, Açúcar) Abacaxi	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Maçã	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Banana ½ pc)	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação: 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. 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 (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	311,69	54,86	63%	9,62
EF 01	6- 10 anos	326,49	57,22	63%	10,62	12%	8,01	22%	
EF 02	11-15 anos	363,79	63,42	63%	11,66	12%	8,46	21%	
EM	16-18 anos	363,79	63,42	63%	11,66	12%	8,46	21%	
EJA 01	19-30 anos	363,79	63,42	63%	11,66	12%	8,46	21%	
EJA 02	31-60 anos	363,79	63,42	63%	11,66	12%	8,46	21%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

3ª Semana		Segunda-feira 30/09	Terça-feira 01/10	Quarta-feira 02/10	Quinta-feira 03/10	Sexta-feira 04/10
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Leite de coco, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Maçã	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melancia	Pão com Carne moída ao molho branco (Acém ½ pc, Amido, Leite ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação: 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. 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 (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	324,31	55,93	62%	9,43
EF 01	6- 10 anos	337,67	58,29	62%	10,37	11%	8,73	23%	
EF 02	11-15 anos	367,98	64,49	63%	11,10	11%	8,65	21%	
EM	16-18 anos	367,98	64,49	63%	11,10	11%	8,65	21%	
EJA 01	19-30 anos	367,98	64,49	63%	11,10	11%	8,65	21%	
EJA 02	31-60 anos	367,98	64,49	63%	11,10	11%	8,65	21%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

4ª Semana		Segunda-feira 07/10	Terça-feira 08/10	Quarta-feira 09/10	Quinta-feira 10/10	Sexta-feira 11/10
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc e Banana ½ pc) Leite em pó ½ pc	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação: 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. 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 (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	274,79	46,67	61%	10,12
EF 01	6- 10 anos	289,11	48,15	60%	11,22	14%	7,04	22%	
EF 02	11-15 anos	320,30	52,59	59%	12,84	14%	7,81	22%	
EM	16-18 anos	320,30	52,59	59%	12,84	14%	7,81	22%	
EJA 01	19-30 anos	320,30	52,59	59%	12,84	14%	7,81	22%	
EJA 02	31-60 anos	320,30	52,59	59%	12,84	14%	7,81	22%	

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

5ª Semana		Segunda-feira 14/10	Terça-feira 15/10	Quarta-feira 16/10	Quinta-feira 17/10	Sexta-feira 18/10
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	RECESSO ESCOLAR	DIA DO PROFESSOR	Cuscuz Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Mingau (Leite, Amido, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Cuscuz com Manteiga ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação: 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. 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 (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	280,23	43,17	55%	7,60
EF 01	6- 10 anos	297,19	45,63	55%	8,24	10%	10,11	31%	
EF 02	11-15 anos	342,26	53,03	56%	9,74	10%	11,16	29%	
EM	16-18 anos	342,26	53,03	56%	9,74	10%	11,16	29%	
EJA 01	19-30 anos	342,26	53,03	56%	9,74	10%	11,16	29%	
EJA 02	31-60 anos	342,26	53,03	56%	9,74	10%	11,16	29%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

6ª Semana		Segunda-feira 21/10	Terça-feira 22/10	Quarta-feira 23/10	Quinta-feira 24/10	Sexta-feira 25/10
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com Carne moída ao molho branco (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc, Amido ½ pc, Leite ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Banana ½ pc)	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída ao molho branco (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc, Amido ½ pc, Leite ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) Melão

Observação: 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. 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 (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	347,07	58,25	60%	10,82
EF 01	6- 10 anos	360,79	60,61	60%	11,51	11%	9,67	24%	
EF 02	11-15 anos	391,45	66,81	61%	12,49	11%	9,90	23%	
EM	16-18 anos	391,45	66,81	61%	12,49	11%	9,90	23%	
EJA 01	19-30 anos	391,45	66,81	61%	12,49	11%	9,90	23%	
EJA 02	31-60 anos	391,45	66,81	61%	12,49	11%	9,90	23%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

7ª Semana		Segunda-feira 28/10	Terça-feira 29/10	Quarta-feira 30/10	Quinta-feira 31/10	Sexta-feira 01/11
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc, Abacaxi ½ pc) Leite em pó ½ pc	Pão com Atum (1 pc) ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta, Açúcar)

Observação: 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. 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 (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	280,10	46,07	59%	9,67
EF 01	6- 10 anos	292,35	47,55	59%	10,41	13%	8,00	25%	
EF 02	11-15 anos	317,96	51,99	59%	11,42	13%	8,42	24%	
EM	16-18 anos	317,96	51,99	59%	11,42	13%	8,42	24%	
EJA 01	19-30 anos	317,96	51,99	59%	11,42	13%	8,42	24%	
EJA 02	31-60 anos	317,96	51,99	59%	11,42	13%	8,42	24%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 16/09/2024 a 01/11/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 02/12/2024

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
- Amido: Amido de milho
- Utilizar $\frac{1}{2}$ pc de sal para fazer o cuscuz. E para frango/carne/ovo/pernil *in natura* como acompanhamento para o cuscuz e pão utilizar $\frac{1}{2}$ pc de sal e **1 pc de óleo.**
- 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.
- **R: Atenção para as reservas de Manteiga. O gênero poderá chegar 01 semana ou quinze dias antes do consumo, de acordo com o PDGP.**
- **Cardápios para alunos do Ensino Especial deverão ser adaptados conforme a realidade de cada escola. Os ajustes deverão ser feitos pelo Nutricionista da Regional.**
- 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.