

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

	1ª Semana	Segunda-feira 08/04	Terça-feira 09/04	Quarta-feira 10/04	Quinta-feira 11/04	Sexta-feira 12/04
R E F E I Ç Ã O	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Omelete de forno Baião de Dois Abóbora cozida Beterraba crua ralada	Farofa de Cuscuz com Ovos e cebola Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Goiaba + Banana ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum refogado (Pré/EE) (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado	Pão com Pernil Suíno desfiado ½ pc Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Galinhada com Cenoura (Coxa e Sobrecoxa de frango, Açafrão, Arroz) Batata doce com casca corada Couve refogada
L A N C H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Melão em fatias (R)	Melancia em fatias	Abacaxi picado	Goiaba, 2pc	Melão picado

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

Lotes 1 e 3: Ofertar ½ pc de pernil nas preparações com Ovos. 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: Gama: couve, pepino, repolho verde. Sobradinho: pepino, couve.

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

Cardápio sujeito a alterações.

1ªSemana 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	281,24	55,16	71%	9,99
EF 01	6- 10 anos	305,87	59,24	70%	11,37	13%	3,53	10%	

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

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

2ª Semana		Segunda-feira 15/04	Terça-feira 16/04	Quarta-feira 17/04	Quinta-feira 18/04	Sexta-feira 19/04
R E F E I Ç Ã O	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Omelete de forno (Amido) Arroz cozido Abóbora cozida Pepino picado	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana + Mamão ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pernil suíno (Pré/EE) cozido com Cenoura, Colorau e Limão Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Pão com Pernil suíno desfiado ½ pc e refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã picada ½ pc	Macarrão ao molho com Coxa e sobrecoxa de Frango (Extrato de tomate) Abóbora cozida Repolho roxo picado
	L A N C H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Maçã (R)	Banana	Mamão picado	Tangerina

Observação: Reservar 1pc de Tangerina (refrigerada), 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: Ceilândia: repolho roxo. Taguatinga: cenoura, repolho roxo e substituir banana por abacaxi. Gama: couve, pepino e substituir e banana por abacaxi. Recanto das Emas: repolho roxo e substituir banana por abacaxi. Sobradinho: pepino, couve. 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	278,42	54,08	70%	9,78
EF 01	6- 10 anos	303,40	58,59	70%	11,00	13%	4,03	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

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

3ª Semana		Segunda-feira 22/04	Terça-feira 23/04	Quarta-feira 24/04	Quinta-feira 25/04	Sexta-feira 26/04
R E F E I Ç Ã O	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Macarrão ao molho com Ovos cozidos (Extrato de tomate) Beterraba cozida Pepino com casca ralado	Farofa de Cuscuz com Pernil ½ pc suíno desfiado e refogado + Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Omelete de forno com Cenoura e Couve (Amido) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce corada	Pão com Pernil suíno refogado e desfiado ½ pc Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Farofa de Cebola (Farinha de mandioca) Abóbora cozida Pepino em fatias
	L A N C H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Tangerina (R)	Melão picado	Abacaxi picado	Tangerina

Observação: Reservar 1pc de Tangerina (refrigerada), 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: Taguatinga: cenoura. Gama: couve, pepino, repolho verde. Sobradinho: pepino, couve.** 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	289,11	56,93	71%	9,91
EF 01	6- 10 anos	306,48	60,99	72%	10,33	12%	3,41	10%	

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

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

4ª Semana		Segunda-feira 29/04	Terça-feira 30/04	Quarta-feira 01/05	Quinta-feira 02/05	Sexta-feira 03/05
R E F E I Ç Ã O	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pernil suíno (Pré/EE) cozido (Pimentão, Colorau) Arroz cozido Pirão de Peixe (EF/EM) ou (Extrato de tomate, Amido) Beterraba cozida Repolho verde ralado	Cuscuz com Pernil suíno refogado e desfiado ½ pc + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	FERIADO (DIA MUNDIAL DO TRABALHO)	Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafraão) Feijão cozido Salada de Cenoura e Pepino	Pão com Atum em ½ pc desfiado refogado com Colorau Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	L A N C H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Tangerina (R)		Abacaxi picado	Banana

Observação: Reservar 1 pc de Banana (refrigerada), 1pc 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: Taguatinga: cenoura e substituir banana por melão. Gama: couve, pepino, repolho verde e substituir banana por melão. Recanto das Emas: substituir banana por melão. Sobradinho: couve, pepino. 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	326,29	55,43	61%	11,62
EF 01	6- 10 anos	359,60	59,09	59%	13,53	14%	8,51	21%	

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

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

5ª Semana		Segunda-feira 06/05	Terça-feira 07/05	Quarta-feira 08/05	Quinta-feira 09/05	Sexta-feira 10/05
R E F E I Ç Ã O	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Abóbora refogada Repolho verde em tiras	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc ao molho com Tomate (Fubá, Amido) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Ovos mexidos Macarrão ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Salada de Alface e Cenoura	Pão com Pernil suíno desfiado e refogado ½ pc Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Galinhada com Brócolis (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Batata doce corada
	L A N C H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Banana (R)	Melão em fatias	Tangerina	Banana

Observação: Reservar 1pc de Tangerina (refrigerada), 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: Ceilândia: alface e brócolis. Taguatinga: cenoura e substituir tangerina por abacaxi. Gama: repolho verde. Sobradinho: brócolis, tomate.** 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	294,08	56,05	69%	9,84
EF 01	6- 10 anos	303,99	55,11	65%	11,22	13%	4,68	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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

6ª Semana		Segunda-feira 13/05	Terça-feira 14/05	Quarta-feira 15/05	Quinta-feira 16/05	Sexta-feira 17/05
R E F E I Ç ÃO	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Purê de Abóbora Repolho verde refogado	Farofa de Cuscuz com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Macarrão ao molho Ovos (Extrato de tomate) Salada de Cenoura crua ralada e Acelga em tiras + Banana	Pão com Pernil ½ pc suíno desfiado e refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Abóbora cozida Couve refogada
	L A N C H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Tangerina (R)	Banana	Tangerina	Melão em faias

Observação: Reservar 1 pc de Tangerina (refrigerada), 1pc 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: Ceilândia: alface americana, acelga. Taguatinga: cenoura e substituir tangerina por abacaxi e substituir banana por abacaxi. Gama: acelga, couve, repolho verde e substituir banana por abacaxi. Recanto das Emas: substituir banana por abacaxi (regular). Sobradinho: acelga, couve, tomate. 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	267,16	50,11	68%	9,27
EF 01	6- 10 anos	294,61	53,93	66%	10,74	13%	4,54	14%	

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

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

7ª Semana		Segunda-feira 20/05	Terça-feira 21/05	Quarta-feira 22/05	Quinta-feira 23/05	Sexta-feira 24/05
R E F E I Ç Ã O	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Salada de Repolho verde e Tomate	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc refogadas (Fubá, Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc)	Ovos Mexidos Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Batata doce cozida a vapor	Pão com Pernil suíno ½ pc refogado e desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Galinhada com Brócolis (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafreão) Salada de Alface em tiras e Tomate
	L A N C H E	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Tangerina (R)	Tangerina	Banana	Banana

Observação: Reservar 1pc de Tangerina (refrigerada), 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: Ceilândia: alface americana, brócolis, repolho roxo. Taguatinga: alface americana, cenoura, repolho roxo e substituir tangerina por melão. Gama: alface americana, couve. Recanto das Emas: repolho roxo. Sobradinho: alface americana, brócolis, couve, tomate. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

7ªSemana 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	278,29	50,47	65%	9,99
EF 01	6- 10 anos	289,67	53,64	67%	10,24	13%	4,23	13%	

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
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 08/04/2024 a 24/05/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 24/06/2024

02 Refeições: Escola Classe – Pré-Escolar, Ensino Fundamental

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/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