

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

1ª Semana		Segunda-feira 13/02	Terça-feira 14/02	Quarta-feira 15/02	Quinta-feira 16/02	Sexta-feira 17/02
L A N C H E	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango)	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Pepino com casca em fatias Melão em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Pimentão Arroz cozido Batata doce corada Cenoura crua ralada Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Pão com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Repolho verde ralado

Observação: Reservar 1pc de Cenoura (refrigerado) para a próxima semana.

Reservar parte do quantitativo de temperos e congelar picados para a próxima semana: Alho e Cebola.

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	226,28	37,15	59%	10,32
EF 01	6- 10 anos	261,62	40,91	56%	12,81	18%	4,85	17%	
EF 02	11-15 anos	297,28	44,04	53%	15,38	19%	6,06	18%	
EM	16-18 anos	297,28	44,04	53%	15,38	19%	6,06	18%	
EJA 01	19-30 anos	297,28	44,04	53%	15,38	19%	6,06	18%	
EJA 02	31-60 anos	297,28	44,04	53%	15,38	19%	6,06	18%	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

2ª Semana		Segunda-feira 20/02	Terça-feira 21/02	Quarta-feira 22/02	Quinta-feira 23/02	Sexta-feira 24/02
L A N C H E	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR CARNAVAL	RECESSO ESCOLAR QUARTA-FEIRA DE CINZAS	Arroz doce (Arroz ½ pc, Leite, Açúcar)	Macarrão ao molho com Peito de Frango em Pouch (Extrato de tomate) Cenoura cozida

Observação:

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	178,48	26,66	54%	7,47
EF 01	6- 10 anos	193,12	29,35	55%	8,12	15%	5,40	25%	
EF 02	11-15 anos	209,55	32,44	56%	8,80	15%	5,55	24%	
EM	16-18 anos	209,55	32,44	56%	8,80	15%	5,55	24%	
EJA 01	19-30 anos	209,55	32,44	56%	8,80	15%	5,55	24%	
EJA 02	31-60 anos	209,55	32,44	56%	8,80	15%	5,55	24%	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

3ª Semana		Segunda-feira 27/02	Terça-feira 28/02	Quarta-feira 01/03	Quinta-feira 02/03	Sexta-feira 03/03
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.		Isca de Peito de Frango acebolada	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)	Pão com Queijo muçarela (1 pc)	Sopa de Frango com Macarrão e Legumes
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Macarrão ao molho com Peito de Frango em Pouch (Extrato de tomate)	Arroz cozido	Abóbora refogada	Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	(Peito de Frango, Macarrão, Cenoura, Pimentão, Batata)
	Noturno: 19h e 19:30.		Feijão cozido	Beterraba cozida		Melão picado
			Couve refogada	Pepino em fatias		
			Frutas Picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)			

Observação: Reservar 1pc de Batata doce e 1pc Repolho verde para a próxima segunda-feira.
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	233,04	36,12	56%	11,21
EF 01	6- 10 anos	264,27	39,88	54%	13,34	18%	5,80	20%	
EF 02	11-15 anos	295,83	43,01	52%	15,55	19%	6,80	21%	
EM	16-18 anos	295,83	43,01	52%	15,55	19%	6,80	21%	
EJA 01	19-30 anos	295,83	43,01	52%	15,55	19%	6,80	21%	
EJA 02	31-60 anos	295,83	43,01	52%	15,55	19%	6,80	21%	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

4ª Semana		Segunda-feira 06/03	Terça-feira 07/03	Quarta-feira 08/03	Quinta-feira 09/03	Sexta-feira 10/03
L A N C H E	Horários					
	Matutino:					
	9h e 9:30.	Macarrão cozido regado ao molho de Carne moída (Extrato de tomate)	Cuscuz com Queijo muçarela (Farinha de milho flocada, queijo muçarela 1pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango assada com Batata doce Macarrão ao alho e óleo	Pão com Peito de Frango (½ pc) cozido com Pimentão	Isca de Peito de Frango refogada
	Vespertino:	Batata doce com casca corada	Suco de Goiaba (Fruta 1pc, Açúcar)	Beterraba cozida	Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Arroz cozido com Cenoura Feijão cozido
	15:30 e 16h.	Repolho verde em tiras	Abacaxi em fatias	Couve refogada		Salada de Pepino com casca e Maçã (½ pc) picados com Limão
	Noturno:			Mamão picado (½ pc)		
19h e 19:30.						

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora, 1pc de Repolho verde e 1 pc de Limão para a próxima segunda-feira.

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	268,04	45,66	61%	11,26
EF 01	6- 10 anos	299,08	49,37	59%	13,42	16%	5,68	17%	
EF 02	11-15 anos	337,14	53,93	58%	15,80	17%	6,70	18%	
EM	16-18 anos	337,14	53,93	58%	15,80	17%	6,70	18%	
EJA 01	19-30 anos	337,14	53,93	58%	15,80	17%	6,70	18%	
EJA 02	31-60 anos	337,14	53,93	58%	15,80	17%	6,70	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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

5ª Semana		Segunda-feira 13/03	Terça-feira 14/03	Quarta-feira 15/03	Quinta-feira 16/03	Sexta-feira 17/03
LANCHE	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					
		Bobó de Carne moída com Abóbora Arroz cozido Salada de Repolho verde ralado com Limão	Peito de Frango cozido com Batata Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Pepino em fatias Abacaxi picado (½ pc)	Peito de Frango refogado com Cebola e Limão Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Couve refogada	Cuscuz com Queijo muçarela (Farinha de milho flocada, 1 pc de queijo muçarela) Leite, Açúcar Goiaba inteira (2pc)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Salada de Cenoura, Repolho verde, Pimentão e Limão) Banana nanica

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

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	250,36	40,38	58%	11,65
EF 01	6- 10 anos	286,16	44,91	56%	14,04	18%	5,53	17%	
EF 02	11-15 anos	328,97	50,28	55%	16,66	18%	6,57	18%	
EM	16-18 anos	328,97	50,28	55%	16,66	18%	6,57	18%	
EJA 01	19-30 anos	328,97	50,28	55%	16,66	18%	6,57	18%	
EJA 02	31-60 anos	328,97	50,28	55%	16,66	18%	6,57	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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

6ª Semana		Segunda-feira 20/03	Terça-feira 21/03	Quarta-feira 22/03	Quinta-feira 23/03	Sexta-feira 24/03
LANCHE	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Macarrão ao molho com Carne moída (Extrato de tomate)	Cuscuz com Queijo muçarela (Farinha de milho flocada, 1 pc de queijo muçarela)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura	Galinhada (Arroz, Peito de Frango)	Peito de Frango refogado
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Batata doce com casca assada	Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Arroz cozido Feijão cozido	Beterraba cozida	Arroz cozido
	Noturno: 19h e 19:30.			Couve refogada	Salada de Repolho verde e Maçã picada (½ pc) com Limão	Batata doce cozida a vapor
					Melão em fatias	Pepino com casca em fatias
						Mamão picado (½ pc)

Observação:

Reservar 1 pc de Abóbora e 1pc de Limão e 1pc de Cebola para a próxima segunda-feira.

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	220,37	37,45	61%	10,21
EF 01	6- 10 anos	256,09	41,95	59%	12,64	18%	3,95	14%	
EF 02	11-15 anos	298,82	47,30	57%	15,29	18%	5,01	15%	
EM	16-18 anos	298,82	47,30	57%	15,29	18%	5,01	15%	
EJA 01	19-30 anos	298,82	47,30	57%	15,29	18%	5,01	15%	
EJA 02	31-60 anos	298,82	47,30	57%	15,29	18%	5,01	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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

7ª Semana		Segunda-feira 27/03	Terça-feira 28/03	Quarta-feira 29/03	Quinta-feira 30/03	Sexta-feira 31/03
L A N C H E	Horários					
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:	Carne moída refogada com Cebola e Limão	Sopa de Peito de Frango com Macarrão, Batata, Cenoura, Couve e Cheiro-verde	Peito de Frango cozido e refogado com Limão e Ervas (Salsa e Manjericão)	Cuscuz com Queijo muçarela (Farinha de milho flocada, 1 pc de queijo muçarela)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz)
	15:30 e 16h.	Arroz cozido		Arroz cozido	Suco de Abacaxi	Beterraba cozida
	Noturno:	Abóbora cozida		Feijão cozido	(Fruta ½ pc, Açúcar)	Salada de Repolho com Cheiro-verde e Limão
19h e 19:30.			Purê de Abóbora	Banana prata (2pc)	Frutas Picadas (Mamão ½ pc + ½ Melão ½ pc)	
			Pepino em cubos			

Observação:

Reservar 1 pc de Batata doce para a próxima segunda-feira.

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	220,54	37,45	61%	10,48
EF 01	6- 10 anos	256,26	41,95	59%	12,91	18%	4,03	14%	
EF 02	11-15 anos	299,07	47,09	57%	14,75	18%	5,63	17%	
EM	16-18 anos	299,07	47,09	57%	14,75	18%	5,63	17%	
EJA 01	19-30 anos	299,07	47,09	57%	14,75	18%	5,63	17%	
EJA 02	31-60 anos	299,07	47,09	57%	14,75	18%	5,63	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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 13/02/2023 a 31/03/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 02/05/2023.

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

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 *in natura* do recheio do pão, utilizar ½ pc de sal e 1 pc de óleo.
- **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.**
- Quando Frutas estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior. Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo de fruta, será necessário higienizar, identificar e congelar para a semana seguinte.
- **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 comporão arquivo em separado atualizado e encaminhado a cada Distribuição.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913