

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	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)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Repolho verde ralado	Pão com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar)
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

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	16%	3,93
	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

Julienne 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	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
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

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

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

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. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Macarrão ao molho com Peito de Frango em Pouch (Extrato de tomate)	Isca de Peito de Frango acebolada Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada Frutas Picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Abóbora refogada Beterraba cozida Pepino em fatias	Sopa de Frango com Macarrão e Legumes (Peito de Frango, Macarrão, Cenoura, Pimentão, Batata) Melão picado	Pão com Queijo muçarela (1 pc) Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)

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	240,78	38,11	57%	11,22
EF 01	6- 10 anos	272,01	41,87	55%	13,34	18%	5,80	19%	
EF 02	11-15 anos	303,57	45,00	53%	15,55	18%	6,80	20%	
EM	16-18 anos	303,57	45,00	53%	15,55	18%	6,80	20%	
EJA 01	19-30 anos	303,57	45,00	53%	15,55	18%	6,80	20%	
EJA 02	31-60 anos	303,57	45,00	53%	15,55	18%	6,80	20%	

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 – 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. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Macarrão cozido regado ao molho de Carne moída (Extrato de tomate) Batata doce com casca corada Repolho verde em tiras	Cuscuz com Queijo muçarela (Farinha de milho flocada, queijo muçarela 1pc) Suco de Goiaba (Fruta 1pc, Açúcar) Abacaxi em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Couve refogada Mamão picado (½ pc)	Isca de Peito de Frango refogada Arroz cozido com Cenoura Feijão cozido Salada de Pepino com casca e Maçã (½ pc) picados com Limão	Pão com Peito de Frango (½ pc) cozido com Pimentão Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)

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

Julienne 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
L	Horários	Bobó de Carne moída com Abóbora	Peito de Frango cozido com Batata	Peito de Frango refogado com Cebola e Limão	Cuscuz com Queijo muçarela (Farinha de milho flocada, 1 pc de queijo muçarela)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz)
	Matutino: 9h e 9:30.					
A	Vespertino: 15:30 e 16h.	Arroz cozido	Macarrão ao alho e óleo	Arroz cozido	Leite, Açúcar	Salada de Cenoura, Repolho verde, Pimentão e Limão)
	Noturno: 19h e 19:30.					
N		Salada de Repolho verde ralado com Limão	Beterraba cozida	Feijão cozido	Goiaba inteira (2pc)	Banana nanica
C			Pepino em fatias	Purê de Abóbora		
H			Abacaxi picado (½ pc)	Couve refogada		
E						

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	258,23	42,28	59%	11,81
EF 01	6- 10 anos	294,03	46,80	57%	14,21	17%	5,58	17%	
EF 02	11-15 anos	336,83	52,17	56%	16,82	18%	6,63	18%	
EM	16-18 anos	336,83	52,17	56%	16,82	18%	6,63	18%	
EJA 01	19-30 anos	336,83	52,17	56%	16,82	18%	6,63	18%	
EJA 02	31-60 anos	336,83	52,17	56%	16,82	18%	6,63	18%	

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 – 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
L A N C H E	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Macarrão ao molho com Carne moída (Extrato de tomate) Batata doce com casca assada	Cuscuz com Queijo muçarela (Farinha de milho flocada, 1 pc de queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Beterraba cozida Salada de Repolho verde e Maça picada (½ pc) com Limão Melão em fatias	Peito de Frango refogado Arroz cozido Batata doce cozida a vapor 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

Julienne 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: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Carne moída refogada com Cebola e Limão Arroz cozido Abóbora cozida	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) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Pepino em cubos	Cuscuz com Queijo muçarela (Farinha de milho flocada, 1 pc de queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Banana prata (2pc)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Beterraba cozida Salada de Repolho com Cheiro-verde e Limão Frutas Picadas (Mamão ½ pc + ½ Melão ½ pc)

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

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

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 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 *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

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913