

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

01 Refeição – Lanche Fácil

| 1ª Semana | | Segunda-feira 13/02 | Terça-feira 14/02 | Quarta-feira 15/02 | Quinta-feira 16/02 | Sexta-feira 17/02 |
|-----------|---|--|---|---|--|--|
| LANCHE | Horários | | | | | |
| | Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30. | Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar) | Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar) + Maçã | Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar + Frutas Picadas (Goiaba 1 pc + Melão ½ pc) | Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar) + Mamão | Pão com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Abacaxi (Fruta 1 pc, Açúcar) |

Observações:

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 | 351,55 | 56,32 | 58% | 9,06 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 372,09 | 59,39 | 57% | 9,56 | 9% | 12,86 | 31% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 402,81 | 63,95 | 57% | 10,45 | 9% | 13,95 | 31% | |
| EM | 16-18 anos | 402,81 | 63,95 | 57% | 10,45 | 9% | 13,95 | 31% | |
| EJA 01 | 19-30 anos | 402,81 | 63,95 | 57% | 10,45 | 9% | 13,95 | 31% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 402,81 | 63,95 | 57% | 10,45 | 9% | 13,95 | 31% | |

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

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

01 Refeição – Lanche Fácil

| 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 | Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar) | Cuscuz (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar |

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 | 303,50 | 45,88 | 54% | 8,64 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 324,18 | 49,64 | 55% | 8,96 | 10% | 10,90 | 30% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 361,56 | 57,11 | 57% | 9,62 | 10% | 11,44 | 28% | |
| EM | 16-18 anos | 361,56 | 57,11 | 57% | 9,62 | 10% | 11,44 | 28% | |
| EJA 01 | 19-30 anos | 361,56 | 57,11 | 57% | 9,62 | 10% | 11,44 | 28% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 361,56 | 57,11 | 57% | 9,62 | 10% | 11,44 | 28% | |

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 – Lanche Fácil

| 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. | Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar | Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar) + Melão em fatias | Pão com Queijo muçarela (1pc) Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar) | Curau de Milho (Milho verde in natura, Leite, Açúcar) + Goiaba (1pc) Abacaxi picado (½ pc) | Pão com Peito de Frango em Pouch (½ pc) ao molho (Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana nanica |
| | Vespertino: 15:30 e 16h. | | | | | |
| | Noturno: 19h e 19:30. | | | | | |

Observação: **Realizar o preparo do curau no dia anterior e armazenar sob refrigeração em recipiente tampado e identificado para servir em 02/03.**

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 | 312,81 | 51,30 | 59% | 8,96 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 325,05 | 52,80 | 58% | 9,39 | 10% | 9,98 | 28% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 347,46 | 55,79 | 58% | 10,21 | 11% | 10,78 | 28% | |
| EM | 16-18 anos | 347,46 | 55,79 | 58% | 10,21 | 11% | 10,78 | 28% | |
| EJA 01 | 19-30 anos | 347,46 | 55,79 | 58% | 10,21 | 11% | 10,78 | 28% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 347,46 | 55,79 | 58% | 10,21 | 11% | 10,78 | 28% | |

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 – Lanche Fácil

| 4ª Semana | | Segunda-feira 06/03 | Terça-feira 07/03 | Quarta-feira 08/03 | Quinta-feira 09/03 | Sexta-feira 10/03 |
|-----------|------------------------------------|--|---|---|--|--|
| LANCHE | Horários | | | | | |
| | Matutino: 9h e 9:30. | | Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) | Pão com Queijo muçarela (1pc) | Milho cozido em espigas (Milho verde in natura) | Pão com Peito de Frango Pouch (½ pc) ao molho (Extrato de tomate) |
| | Vespertino: 15:30 e 16h. | Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar) | Leite, Açúcar + | Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Leite caramelado (Açúcar) + | Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + |
| | Noturno: 19h e 19:30. | | Melancia em fatias | | Goiaba inteira (2pc) | Banana nanica |

Observação:

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 | 313,19 | 51,31 | 59% | 9,01 | 10% | 9,47 |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 325,43 | 52,82 | 58% | 9,44 | 10% | 9,97 | 28% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 347,84 | 55,81 | 58% | 10,26 | 11% | 10,77 | 28% |
| | EM | 16-18 anos | 347,84 | 55,81 | 58% | 10,26 | 11% | 10,77 | 28% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 347,84 | 55,81 | 58% | 10,26 | 11% | 10,77 | 28% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 347,84 | 55,81 | 58% | 10,26 | 11% | 10,77 | 28% |

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 – Lanche Fácil

| 5ª Semana | | Segunda-feira 13/03 | Terça-feira 14/03 | Quarta-feira 15/03 | Quinta-feira 16/03 | Sexta-feira 17/03 |
|----------------------------|--------------|--|---|---|---|--|
| L A N C H E | Horários | Cuscuz com Manteiga (1 pc) (Farinha de milho flocada) + Leite, Açúcar | Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Goiaba (Fruta 1 pc, Leite, Açúcar) + Melão em fatias | Curau de Milho (Milho verde in natura, Leite, Açúcar) + Banana nanica | Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar) + Frutas Picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) | Cuscuz com Queijo muçarela (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | Matutino: | | | | | |
| | 9h e 9:30. | | | | | |
| | Vespertino: | | | | | |
| | 15:30 e 16h. | | | | | |
| | Noturno: | | | | | |
| 19h e 19:30. | | | | | | |

Observação: Realizar o preparo do curau no dia anterior e armazenar sob refrigeração em recipiente tampado e identificado para servir em 15/03.

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 | 322,54 | 51,80 | 58% | 8,95 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 341,48 | 54,85 | 58% | 9,46 | 10% | 11,36 | 30% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 377,29 | 60,86 | 58% | 10,49 | 10% | 12,30 | 29% | |
| EM | 16-18 anos | 377,29 | 60,86 | 58% | 10,49 | 10% | 12,30 | 29% | |
| EJA 01 | 19-30 anos | 377,29 | 60,86 | 58% | 10,49 | 10% | 12,30 | 29% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 377,29 | 60,86 | 58% | 10,49 | 10% | 12,30 | 29% | |

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 – Lanche Fácil

| 6ª Semana | | Segunda-feira 20/03 | Terça-feira 21/03 | Quarta-feira 22/03 | Quinta-feira 23/03 | Sexta-feira 24/03 |
|-----------|-------------|--|--|--|---|--|
| LANCHE | Horários | Biscoito Rosquinha de coco Leite caramelado (Açúcar) | Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melancia picada | Milho cozido em espigas (Milho verde in natura) Leite, Açúcar + Banana prata (1pc) | Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Fruta 1pc, Leite, Açúcar) + Goiaba inteira (2pc) | Cuscuz com Queijo muçarela (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | Matutino: | | | | | |
| | Vespertino: | | | | | |
| | Noturno: | | | | | |

Observação:

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 | 302,16 | 50,80 | 61% | 7,87 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 321,11 | 53,85 | 60% | 8,38 | 9% | 9,92 | 28% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 356,91 | 59,85 | 60% | 9,40 | 9% | 10,86 | 27% | |
| EM | 16-18 anos | 356,91 | 59,85 | 60% | 9,40 | 9% | 10,86 | 27% | |
| EJA 01 | 19-30 anos | 356,91 | 59,85 | 60% | 9,40 | 9% | 10,86 | 27% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 356,91 | 59,85 | 60% | 9,40 | 9% | 10,86 | 27% | |

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 – Lanche Fácil

| 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. | Cuscuz com Manteiga (1 pc) (Farinha de milho flocada) + Leite, Açúcar | Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Fruta 1pc, Leite, Açúcar) + Melão picado | Cuscuz com Queijo muçarela (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Biscoito Rosquinha de coco Leite caramelado (Açúcar) + Frutas picadas (Banana 1pc + Mamão ½ pc) | Curau de Milho (Milho verde in natura, Leite, Açúcar) + Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc) |
| | Vespertino: 15:30 e 16h. | | | | | |
| | Noturno: 19h e 19:30. | | | | | |

Observação: Realizar o preparo do curau no dia anterior e armazenar sob refrigeração em recipiente tampado e identificado para servir em 31/03.

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 | 325,79 | 52,95 | 59% | 8,88 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 344,74 | 56,00 | 58% | 9,39 | 10% | 11,31 | 30% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 380,55 | 62,01 | 59% | 10,42 | 10% | 12,25 | 29% | |
| EM | 16-18 anos | 380,55 | 62,01 | 59% | 10,42 | 10% | 12,25 | 29% | |
| EJA 01 | 19-30 anos | 380,55 | 62,01 | 59% | 10,42 | 10% | 12,25 | 29% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 380,55 | 62,01 | 59% | 10,42 | 10% | 12,25 | 29% | |

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 – 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 *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 Unidade Escolar.**
- 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