

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

02 Refeições: Refeição Complementar - Pré-Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	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)	Pão com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Peito de Frango em cubos ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido	Isca de Peito de Frango acebolada Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Repolho verde ralado com Cebolinha	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Couve refogada Beterraba crua ralada	Peito de Frango refogado com Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca assada Cenoura crua ralada com Cebolinha Mamão picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Feijão cozido Cenoura cozida Pepino picado Maçã

Observação: Reservar 1 pc de Inhame, 1pc de Abóbora refrigerados para a próxima semana.

Reservar 1pc de Batata doce refrigerada para o dia 27/02 (Integral).

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

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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	650,25	100,52	56%	24,58	14%	17,71	25%
	EF 01	6- 10 anos	716,80	107,51	54%	29,30	15%	19,62	25%
	EF 02	11-15 anos	781,94	115,98	53%	32,73	15%	21,41	25%
	EM	16-18 anos	781,94	115,98	53%	32,73	15%	21,41	25%

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

02 Refeições: Refeição Complementar - Pré-Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR CARNAVAL	RECESSO ESCOLAR QUARTA-FEIRA DE CINZAS	Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar)	Cuscuz (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar
	A L M O Ç O				Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Macarrão ao molho com Peito de Frango em Pouch (Extrato de tomate) Inhame dourado ao forno

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

Reservar 1pc de Batata doce refrigerada para o dia 27/02 (Integral).

Cardápio sujeito a alterações.

2ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	554,56	85,48	55%	21,25	14%	15,08	24%
	EF 01	6- 10 anos	606,18	93,12	55%	24,30	14%	15,99	24%
	EF 02	11-15 anos	669,03	104,46	56%	26,70	14%	16,83	23%
	EM	16-18 anos	669,03	104,46	56%	26,70	14%	16,83	23%

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

02 Refeições: Refeição Complementar - Pré-Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

3ª Semana		Segunda-feira 27/02	Terça-feira 28/02	Quarta-feira 01/03	Quinta-feira 02/03	Sexta-feira 03/02
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar	Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar) + Melão em fatias	Curau de Milho (Milho verde in natura, Leite, Açúcar) + Goiaba (1pc) Abacaxi picado (½ pc)	Pão com Queijo muçarela (1pc) Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango (½ pc) refogado com ervas (Cebolinha, Coentro e Salsa) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Pepino com casca em fatias	Isca de Peito de Frango refogada com Manjeriçã Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce com casca assada Couve refogada Banana nanica	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata Arroz cozido Feijão cozido Cenoura crua ralada com Salsa	Peito de Frango acebolado Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Purê de Abóbora Beterraba cozida Repolho verde em tiras e Cheiro-verde

Observação: **Realizar o preparo do curau no dia anterior e armazenar sob refrigeração em recipiente tampado e identificado para servir em 01/03.**

Reservar 1 pc Inhame, 1pc de Cenoura 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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	625,14	98,47	57%	25,12	14%	15,10	22%
	EF 01	6- 10 anos	684,01	103,89	55%	29,91	16%	16,72	22%
	EF 02	11-15 anos	741,49	110,80	54%	33,42	16%	18,23	22%
	EM	16-18 anos	741,49	110,80	54%	33,42	16%	18,23	22%

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

02 Refeições: Refeição Complementar - Pré-Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar)	Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar	Milho cozido em espigas (Milho verde in natura) Leite caramelado (Açúcar) + Goiaba inteira (2pc)	Pão com Queijo muçarela (1pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango (½ pc) refogado Suco de Melão com Hortelã e Limão (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Peito de Frango em Pouch ao molho com Inhame (Extrato de tomate) Arroz cozido Cenoura crua ralada	Peito de Frango cozido com Batata, Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Carne moída cozida com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Pepino em fatias Banana nanica assada	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Feijão cozido Salada cozida de Chuchu, Cenoura e Cebolinha Melancia picada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Beterraba, Repolho verde e Cheiro-verde

Observação:

Reservar 1 pc de Cenoura e 1pc de Batata doce para a próxima semana.

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

Cardápio sujeito a alterações.

4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	606,96	96,92	57%	24,07	14%	14,60	22%
	EF 01	6- 10 anos	658,99	102,34	56%	28,18	15%	15,92	22%
	EF 02	11-15 anos	712,25	109,25	55%	31,28	16%	17,23	22%
	EM	16-18 anos	712,25	109,25	55%	31,28	16%	17,23	22%

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

02 Refeições: Refeição Complementar - Pré-Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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 Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga (1 pc) (Farinha de milho flocada) + Leite, Açúcar	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Goiaba (Fruta 1 pc, Leite, Açúcar)	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)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Peito de Frango cozido Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Batata doce corada Cenoura ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Limão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Chuchu refogado com Cheiro- verde	Peito de Frango cozido com Cenoura e Batata doce Arroz cozido Feijão cozido com Cebolinha Melão em fatias	Carne moída refogada com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata Salada de Cenoura crua, Pepino, Limão e Cheiro-verde	Isca de Peito de Frango refogada com Cebola e Manjerição Arroz cozido Feijão cozido Inhame corado Beterraba cozida com Salsa

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

Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de 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.

5ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	630,65	100,08	57%	24,88	14%	15,86	23%
	EF 01	6- 10 anos	692,20	107,04	56%	29,60	15%	17,36	23%
	EF 02	11-15 anos	759,48	116,96	55%	33,05	16%	18,82	22%
	EM	16-18 anos	759,48	116,96	55%	33,05	16%	18,82	22%

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

02 Refeições: Refeição Complementar - Pré-Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Biscoito Rosquinha de coco Leite caramelado (Açúcar)	Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	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, Limão e Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Peito de Frango refogado Arroz cozido Purê de Abóbora Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Batata com casca corada Couve refogada Melancia em fatias	Isca de Peito de Frango acebolada Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora Chuchu refogado com Cheiro-verde	Carne moída cozida com Inhame Arroz cozido Feijão cozido Cenoura cozida com Coentro Pepino picado	Peito de Frango cozido com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido com Salsa Abóbora refogada Beterraba cozida

Observação:

Reservar 1 pc de Batata doce, 1 pc de 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.

6ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	599,52	96,36	58%	23,80	14%	14,46	22%
	EF 01	6- 10 anos	661,07	103,32	56%	28,51	16%	15,96	22%
	EF 02	11-15 anos	728,35	113,25	56%	31,97	16%	17,42	22%
	EM	16-18 anos	728,35	113,25	56%	31,97	16%	17,42	22%

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

02 Refeições: Refeição Complementar - Pré-Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga (1 pc) (Farinha de milho flocada) + Leite, Açúcar	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Fruta 1pc, Leite, Açúcar)	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)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Peito de Frango refogado Arroz cozido Batata doce com casca corada Repolho verde ralado	Peito de Frango acebolado Arroz cozido Feijão cozido Purê de Inhame Salada de Cenoura crua, Pepino e Salsa	Carne moída refogada Macarrão ao molho com Manjerição (Extrato de tomate) Feijão cozido Couve refogada Batata doce assada Melão em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Cheiro-verde Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde picado com Limão	Isca de Peito de Frango refogada com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Salada cozida de Batata, Cenoura e Cheiro-verde

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

Reservar 1 pc de Abóbora e 1pc de Chuchu 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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	631,58	100,68	57%	24,77	14%	15,79	22%
	EF 01	6- 10 anos	693,13	107,65	56%	29,49	15%	17,29	22%
	EF 02	11-15 anos	760,41	117,57	56%	32,94	16%	18,75	22%
	EM	16-18 anos	760,41	117,57	56%	32,94	16%	18,75	22%

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.

02 Refeições: Refeição Complementar - Pré-Escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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