

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

1ª Semana		Segunda-feira 03/04	Terça-feira 04/04	Quarta-feira 05/04	Quinta-feira 06/04	Sexta-feira 07/04
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Macarrão ao molho com Carne moída (Extrato de tomate) Batata doce corada	Cuscuz com Queijo (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela 1pc) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas Arroz cozido Creme de Abóbora (Leite ½ pc) Repolho verde em tiras	Peito de Frango desfiado e refogado ao molho com Cebolinha (Amido) Arroz cozido com Cenoura Couve refogada Banana nanica assada	<b>FERIADO</b> (Sexta – feira Santa)

Observação:

Reservar 1pc de Couve congelada (Regular) para ser usada em 06/04

Reservar 1pc de Pepino para a próxima segunda-feira.

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	%
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	248,26	40,34	58%	12,30	18%	4,98	18%
<b>EF 02</b>	11-15 anos	302,63	46,03	55%	15,03	18%	6,22	19%	
<b>EM</b>	16-18 anos	302,63	46,03	55%	15,03	18%	6,22	19%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	302,63	46,03	55%	15,03	18%	6,22	19%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	302,63	46,03	55%	15,03	18%	6,22	19%	

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 2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

2ª Semana		Segunda-feira 10/04	Terça-feira 11/04	Quarta-feira 12/04	Quinta-feira 13/04	Sexta-feira 14/04
L A N C H E	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Macarrão ao molho branco com Peito de Frango Pouch (Leite ½ pc, Amido) Pepino com casca picado	Cuscuz com Queijo ralado (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela <sup>R</sup> 1pc) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> ao molho com Pimentão (Extrato de tomate) Arroz cozido Couve refogada Abóbora cozida Melão em pedaços (½ pc)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc, Melão ½ pc)	Peito de Frango assado com Batata doce Arroz cozido Salada de Repolho verde e Maçã (½ pc) em fatias
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.					
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.					

Observação: **Reservar 1pc de Couve refrigerada para ser usada em 12/04.**

Reservar 1pc de Batata, 1pc de Cenoura, 1pc de Cebolinha congelada para a próxima segunda-feira.

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	%
				EF 01	6- 10 anos	278,04	44,01	57%	10,78
EF 02	11-15 anos	318,79	49,33	56%	12,79	14%	7,92	22%	
EM	16-18 anos	318,79	49,33	56%	12,79	14%	7,92	22%	
EJA 01	19-30 anos	318,79	49,33	56%	12,79	14%	7,92	22%	
EJA 02	31-60 anos	318,79	49,33	56%	12,79	14%	7,92	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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

3ª Semana	Segunda-feira 17/04	Terça-feira 18/04	Quarta-feira 19/04	Quinta-feira 20/04	Sexta-feira 21/04
<b>L</b> <b>A</b> <b>N</b> <b>C</b> <b>H</b> <b>E</b> Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Sopa de Macarrão com Carne moída e Legumes (Cenoura, Batata, Extrato de tomate ½ pc e Cebolinha)	Cuscuz com Queijo (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela <sup>R</sup> 1pc) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada com Cebolinha (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Batata doce com casca cozida Melão em fatias	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Leite ½ pc, Amido, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Salada de Cenoura, Pepino com casca e Cebolinha	<b>FERIADO</b> (Tiradentes, Aniversário de Brasília)

Observação: Reservar 1pc de Repolho verde e 1pc de Abóbora 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	%
				EF 01	6- 10 anos	252,36	39,25	56%	12,30
EF 02	11-15 anos	298,56	44,95	54%	15,03	18%	6,18	19%	
EM	16-18 anos	298,56	44,95	54%	15,03	18%	6,18	19%	
EJA 01	19-30 anos	298,56	44,95	54%	15,03	18%	6,18	19%	
EJA 02	31-60 anos	298,56	44,95	54%	15,03	18%	6,18	19%	

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 2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

4ª Semana		Segunda-feira 24/04	Terça-feira 25/04	Quarta-feira 26/04	Quinta-feira 27/04	Sexta-feira 28/04
<b>L</b> <b>A</b> <b>N</b> <b>C</b> <b>H</b> <b>E</b>	Horários	Bobó de Carne moída <sup>R</sup> com Abóbora Arroz cozido Repolho verde picado	Polenta regada ao molho de Peito de Frango desfiado com Pimentão (Farinha de milho flocada Extrato de tomate) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Filé de Tilápia ao molho branco com Cebolinha (Leite ½ pc, Amido) Macarrão ao alho e óleo Couve refogada Batata doce corada Mamão picado (½ pc)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Melão em fatias	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Legumes a vapor com Cebolinha (Batata e Cenoura) Salada de Pepino e Maçã ½ pc em fatias
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
	15:30 e 16h.					
Noturno:						
19h e 19:30.						

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora, 1 pc de Repolho verde para a próxima semana.

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	%
				EF 01	6- 10 anos	283,49	45,26	57%	12,60
EF 02	11-15 anos	320,24	50,58	57%	14,72	17%	6,71	19%	
EM	16-18 anos	320,24	50,58	57%	14,72	17%	6,71	19%	
EJA 01	19-30 anos	320,24	50,58	57%	14,72	17%	6,71	19%	
EJA 02	31-60 anos	320,24	50,58	57%	14,72	17%	6,71	19%	

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 2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

5ª Semana		Segunda-feira 01/05	Terça-feira 02/05	Quarta-feira 03/05	Quinta-feira 04/05	Sexta-feira 05/05
<b>L A N C H E</b>	Horários	<b>FERIADO (Dia do trabalhador)</b>	Peito de Frango <sup>R</sup> refogado Arroz cozido Purê de Abóbora Repolho verde em tiras	Paleta Suína assada Macarrão ao molho com Cebolinha (Extrato de tomate) Couve refogada Banana nanica	Cuscuz com Queijo ralado (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela <sup>R</sup> 1pc) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho branco assadas e gratinadas (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Beterraba cozida com Cebolinha Pepino com casca em fatias
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.					
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.					
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1pc de Cenoura refrigerada e 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.

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	%
				<b>EF 01</b>	6- 10 anos	256,38	38,71	54%	12,18
<b>EF 02</b>	11-15 anos	303,90	44,40	53%	14,89	18%	7,08	21%	
<b>EM</b>	16-18 anos	303,90	44,40	53%	14,89	18%	7,08	21%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	303,90	44,40	53%	14,89	18%	7,08	21%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	303,90	44,40	53%	14,89	18%	7,08	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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

6ª Semana		Segunda-feira 08/05	Terça-feira 09/05	Quarta-feira 10/05	Quinta-feira 11/05	Sexta-feira 12/05
L A N C H E	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Macarrão com Peito de Frango Pouch ao molho branco (Leite ½ pc, Amido)	Farofa de cuscuz com Carne moída refogada, Cebola e Cebolinha	Paleta Suína acebolada Arroz cozido com Cenoura e Cebolinha	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)	Filé de Tilápia ao molho com Pimentão (Extrato de tomate)
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Salada de Cenoura e Repolho verde ralados	(Farinha de milho flocada) +	Couve refogada	+	Arroz cozido
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.		Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Batata doce assada	Mamão em fatias	Beterraba cozida
						Repolho verde com Cebolinha Frutas em fatias (Melão ½ pc + Maçã ½ pc)

Observação: **Reservar 1pc de Couve refrigerada para ser usada em 10/05.**

Reservar 1 pc de Abóbora e 1 pc de Pepino 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	%
				EF 01	6- 10 anos	269,56	45,32	61%	11,62
EF 02	11-15 anos	302,06	50,68	60%	13,32	16%	6,42	19%	
EM	16-18 anos	302,06	50,68	60%	13,32	16%	6,42	19%	
EJA 01	19-30 anos	302,06	50,68	60%	13,32	16%	6,42	19%	
EJA 02	31-60 anos	302,06	50,68	60%	13,32	16%	6,42	19%	

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 2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

7ª Semana		Segunda-feira 15/05	Terça-feira 16/05	Quarta-feira 17/05	Quinta-feira 18/05	Sexta-feira 19/05
<b>L A N C H E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.					
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.					
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.					
		Galinhada (Peito de Frango, Arroz) Abóbora cozida Pepino em fatias	Polenta regada ao molho de Carne moída com Pimentão (Farinha de milho flocada, Extrato de tomate) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Coxa e Sobrecoxa de Frango assadas com Limão, Cebola e Cebolinha Arroz cozido Purê de Batata Beterraba cozida Couve refogada	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Paleta Suína cozida e refogada Macarrão ao alho e óleo Abóbora e Batata doce com casca assadas Salada de Pepino, Maçã (½ pc) em fatias com Limão e Cebolinha Banana nanica (½ pc)

**Observação:**

Reservar 1 pc de Cenoura e 1 pc de Repolho verde (Regular) 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	%
				<b>EF 01</b>	6- 10 anos	287,06	45,77	57%	12,31
<b>EF 02</b>	11-15 anos	331,64	54,10	59%	14,17	15%	7,17	19%	
<b>EM</b>	16-18 anos	331,64	54,10	59%	14,17	15%	7,17	19%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	331,64	54,10	59%	14,17	15%	7,17	19%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	331,64	54,10	59%	14,17	15%	7,17	19%	

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 2023

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 03/04/2023 a 19/05/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 19/06/2023.

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

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
- **Amido: Amido de milho**
- **Leite: Per capita para molhos reduzido de meio (½) para um terço (⅓).**
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz. E para frango/ carne *in natura* como acompanhamento para o cuscuz utilizar ½ pc de sal e 1 pc de óleo.
- **Atentar-se às entregas de Queijo e Manteiga e utilizar somente 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **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 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.
- **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 compõem o arquivo Caderno de Receitas atualizado e encaminhado a cada Distribuição.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913