

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

02 Refeições - Refeição Complementar - Ensino Fundamental e Ensino Médio

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 Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga (Farinha de milho flocada) + Leite, Açúcar	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Queijo ralado (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela 1pc) + Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar) + Melão em fatias	FERIADO (Sexta – feira Santa)
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Peito de Frango refogado desfiado Arroz cozido Purê de Abóbora Chuchu cozido a vapor	Carne moída refogada com Limão Macarrão ao molho branco com Couve picada (Leite ½ pc, Amido) Cenoura cozida Maçã	Isclas de Peito de Frango aceboladas Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida com Salsa Pepino em fatias	

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.

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	%
	EF 01	6- 10 anos	512,82	80,19	56%	21,71	15%	12,99	23%
	EF 02	11-15 anos	714,36	111,66	56%	30,75	15%	17,74	22%
	EM	16-18 anos	714,36	111,66	56%	30,75	15%	17,74	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

02 Refeições - Refeição Complementar - Ensino Fundamental e Ensino Médio

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 Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Melancia (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana prata (2pc)	Cuscuz com Manteiga ^R 1pc (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar	Curau de Milho (Milho verde in natura, Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Melancia ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Cuscuz com Queijo (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela ^R 1pc) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Arroz cozido com Carne moída Batata doce com casca assada Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Limão e Inhame Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada com Salsa Repolho verde em tiras	Peito de Frango ^R refogado Arroz cozido Feijão cozido Batata gratinada ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Pepino com casca em tiras e Hortelã	Peito de Frango Pouch ao molho com Cenoura ralada, Pimentão e Cebolinha (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Couve refogada	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Chuchu cozido a vapor Beterraba crua ralada com Cheiro-verde Banana prata (2pc)

Observação: **Reservar 1pc de Couve refrigerada (Integral) para ser usada em 13/04.**

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

Realizar o preparo do curau no dia anterior ao planejado e armazenar sob refrigeração em recipiente tampado e identificado.

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	616,97	94,91	55%	23,50
EF 02	11-15 anos	682,75	104,78	55%	26,44	14%	18,23	24%	
EM	16-18 anos	682,75	104,78	55%	26,44	14%	18,23	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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

02 Refeições - Refeição Complementar - Ensino Fundamental e Ensino Médio

3ª Semana		Segunda-feira 17/04	Terça-feira 18/04	Quarta-feira 19/04	Quinta-feira 20/04	Sexta-feira 21/04
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga ^R 1pc (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar	Biscoito Rosquinha de coco Suco verde (Maracujá 1 pc, Limão 1pc, Talos de Couve, Açúcar) + Maçã	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Queijo ralado (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela ^R 1pc) + Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)	FERIADO (Tiradentes, Aniversário de Brasília)
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Peito de Frango refogado Arroz cozido Purê de Abóbora Batata doce com casca corada	Carne moída refogada com Cebola Arroz cozido Feijão cozido com Cebolinha Couve refogada Cenoura crua ralada	Isclas de Peito de Frango aceboladas Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Inchôco corado Pepino em fatias com Salsa Frutas picadas (Mamão ½ pc + Banana nanica ½ pc)	

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

Reservar Talos de Couve para preparo do Suco verde em 18/04.

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	%
	EF 01	6- 10 anos	643,13	98,82	55%	26,23	15%	16,99	24%
	EF 02	11-15 anos	720,02	110,23	55%	29,96	15%	18,75	23%
	EM	16-18 anos	720,02	110,23	55%	29,96	15%	18,75	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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

02 Refeições - Refeição Complementar - Ensino Fundamental e Ensino Médio

4ª Semana		Segunda-feira 24/04	Terça-feira 25/04	Quarta-feira 26/04	Quinta-feira 27/04	Sexta-feira 28/04
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga ^R 1pc (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar	Biscoito Amanteigado Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar) + Banana prata (2pc)	Farofa de cuscuz com Peito de Frango ½ pc, Cebola e Coentro (Farinha de milho flocada) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Curau de Milho (Milho verde in natura, Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana prata 1pc)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Peito de Frango ^R em cubos refogado Arroz cozido Batata doce cozida a vapor Beterraba crua ralada	Carne moída ^R cozida com Inhame Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada Tangerina	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Pepino com casca picado	Filé de Tilápia assado com Batata e Cheiro-verde Arroz cozido Salada de Cenoura, Repolho verde ralados e Pimentão	Paleta Suína assada com Limão e Salsa Macarrão ao alho e óleo Chuchu ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Beterraba cozida

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

Realizar o preparo do curau no dia anterior ao planejado e armazenar sob refrigeração em recipiente tampado e identificado.

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 (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lípido (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				EF 01	6- 10 anos	648,92	99,40	55%	26,86
EF 02	11-15 anos	710,28	109,32	55%	29,79	15%	18,38	23%	
EM	16-18 anos	710,28	109,32	55%	29,79	15%	18,38	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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

02 Refeições - Refeição Complementar - Ensino Fundamental e Ensino Médio

5ª Semana		Segunda-feira 01/05	Terça-feira 02/05	Quarta-feira 03/05	Quinta-feira 04/05	Sexta-feira 05/05
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	FERIADO (Dia do trabalhador)	Cuscuz com Manteiga ^R 1pc (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão em fatias	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)	Cuscuz com Queijo (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela 1pc) + Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.		Sopa de Macarrão com Carne moída e Legumes (Cenoura, Batata doce, Extrato de tomate ½ pc e Cebolinha)	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Leite ½ pc, Amido, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Salada de Beterraba, Repolho verde e Pimentão	Galinhada com Couve (Peito de Frango, Arroz, Couve) Abóbora cozida Melão picado	Paleta Suína cozida e refogada Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata doce Cenoura crua ralada com Cebolinha

Observação:

Reservar 1pc de Inhame, 1pc de Pepino refrigerados e 1pc de Cebolinha e 1pc de Coentro congelados 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	%
	EF 01	6- 10 anos	645,52	96,86	54%	26,66	15%	18,27	25%
	EF 02	11-15 anos	720,03	108,27	54%	30,20	15%	19,93	25%
	EM	16-18 anos	720,03	108,27	54%	30,20	15%	19,93	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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

02 Refeições - Refeição Complementar - Ensino Fundamental e Ensino Médio

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 Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga ^R 1pc (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar	Biscoito Amanteigado Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar) + Banana prata (1pc) Melão em fatias (½ pc)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)	Polenta (Farinha de milho flocada) Peito de Frango desfiado ½ pc ao molho (Extrato de tomate) + Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Curau de Milho (Milho verde in natura, Leite, Açúcar) + Banana prata (2pc)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída cozida com Inhame e Cheiro-verde Arroz cozido Pepino com casca em tiras	Bobó de Abóbora com Filé de Tilápia Inhame dourado ao forno Arroz cozido Couve refogada	Peito de Frango desfiado Pouch refogado ao molho branco (Cebola, Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Salada de Beterraba crua ralada com Cheiro-verde Tangerina	Paleta Suína ^R cozida e refogada com Limão e Cebola Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora Repolho verde picado com Salsa e Pimentão	Peito de Frango cozido com Batata e Cenoura Macarrão ao alho e óleo Pepino com casca picado com Cebolinha

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

Realizar o preparo do curau no dia anterior ao planejado e armazenar sob refrigeração em recipiente tampado e identificado.

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	%
	EF 01	6- 10 anos	635,36	96,25	55%	26,84	15%	16,94	24%
	EF 02	11-15 anos	695,44	106,14	55%	29,73	15%	17,85	23%
	EM	16-18 anos	695,44	106,14	55%	29,73	15%	17,85	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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

02 Refeições - Refeição Complementar - Ensino Fundamental e Ensino Médio

7ª Semana		Segunda-feira 15/05	Terça-feira 16/05	Quarta-feira 17/05	Quinta-feira 18/05	Sexta-feira 19/05
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 ^R 1pc (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana nanica ½ pc, Mamão ½ pc)	Cuscuz com Frango desfiado e Cebolinha (Farinha de milho flocada, Peito de Frango ½ pc) + Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída refogada Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Batata doce com casca cozida Chuchu refogado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Manjerição Arroz cozido Creme de Couve (Leite ½ pc, Amido) Batata doce com casca corada Tangerina	Canja de Frango com Legumes (Peito de Frango, Arroz, Cenoura, Batata, Repolho verde e Cheiro-verde) Melão picado	Baião de três com Salsa (Paleta Suína desfiada, Arroz, Feijão) Purê de Abóbora Pepino em fatias com Limão e Cheiro-verde	Coxa e sobrecoxas de Frango assadas com Inhame Arroz branco Feijão cozido Cenoura cozida com Cebolinha e Pimentão

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora 1 pc de Beterraba 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	%
				EF 01	6- 10 anos	675,41	99,61	53%	26,94
EF 02	11-15 anos	745,50	110,30	53%	30,19	15%	20,88	25%	
EM	16-18 anos	745,50	110,30	53%	30,19	15%	20,88	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 – 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.

02 Refeições - Refeição Complementar - Ensino Fundamental e Ensino Médio

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* 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