

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	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Pimentão e Cheiro-verde (Extrato de tomate) Arroz cozido Inhame corado Abóbora refogada Maçã	

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	507,28	80,19	57%	21,38	15%	12,19	22%
	EF 02	11-15 anos	710,99	111,66	57%	30,45	15%	17,00	22%
	EM	16-18 anos	710,99	111,66	57%	30,45	15%	17,00	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 corada Repolho verde ralado	Peito de Frango Pouch ao molho com Cenoura ralada, Pimentão e Cebolinha (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Couve refogada	Peito de Frango ^R refogado Arroz cozido Feijão cozido Batata gratinada ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Pepino com casca em tiras com Hortelã	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Limão e Inhame Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada com Salsa Repolho verde em tiras	Galinhada com Cheiro-verde (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Chuchu cozido a vapor Beterraba crua ralada Banana prata (2pc)

Observação: 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		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	654,60	98,97	54%	25,59	14%	17,62	24%
	EF 02	11-15 anos	724,56	108,86	54%	28,85	14%	19,32	24%
	EM	16-18 anos	724,56	108,86	54%	28,85	14%	19,32	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 Abóbora e Batata doce com casca assados	Carne moída refogada com Cebola Arroz cozido Feijão cozido com Cebolinha Couve refogada Cenoura crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Pimentão e Cheiro-verde Arroz cozido Abóbora cozida Repolho verde com Limão 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
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 em cubos refogado Arroz cozido Batata doce cozida a vapor Beterraba crua ralada	Carne moída ^R cozida com Inhame e Manjeriço Macarrão ao alho e óleo Couve refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Pepino com casca picado Tangerina	Filé de Tilápia ao molho com Pimentão e Cheiro- verde (Extrato de tomate) Arroz cozido Batata assada Salada de Cenoura e Repolho verde ralados	Paleta Suína assada com Limão e Salsa Arroz cozido Feijão cozido Chuchu ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Beterraba cozida

Observação: 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		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	648,92	99,40	55%	26,86	15%	17,33	24%
	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 Cheiro-verde congelado.
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
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.	Peito de Frango assado com Inhame e Cheiro-verde Arroz cozido Pepino com casca em tiras	Carne moída cozida com Abóbora e Inhame Arroz cozido Couve refogada	Peito de Frango ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Salada de Beterraba crua ralada com Cheiro-verde Tangerina	Coxa e sobrecoxa de Frango cozida com Batata e Cenoura Macarrão ao alho e óleo Repolho verde picado com Salsa e Pimentão	Paleta Suína cozida e refogada com Limão e Cebola Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora Pepino com casca picado com Cebolinha

Observação: Reservar 1pc de Batata doce e 1pc de Chuchu 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	655,20	96,20	53%	28,53
EF 02	11-15 anos	719,70	106,08	53%	31,82	16%	19,02	24%	
EM	16-18 anos	719,70	106,08	53%	31,82	16%	19,02	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

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	Filé de Tilápia desfiada e refogada com Cebolinha Arroz branco Creme de Couve (Leite ½ pc, Amido) Inhame corado Melão picado	Coxa e sobrecoxa de Frango ^R cozidas com Cenoura e Manjerição Arroz cozido Feijão cozido Batata doce corada	Baião de três com Salsa (Paleta Suína desfiada, Arroz, Feijão) Purê de Abóbora Pepino em fatias com Limão e Cheiro-verde	Canja de Frango com Legumes (Peito de Frango, Arroz, Cenoura, Batata, Repolho verde e Cheiro-verde) + Tangerina

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora, 1pc 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		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	665,64	100,18	54%	27,02	15%	18,46	25%
	EF 02	11-15 anos	732,56	110,87	54%	30,15	15%	19,70	24%
	EM	16-18 anos	732,56	110,87	54%	30,15	15%	19,70	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

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 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* 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.**
- **Amido: Amido de milho**
- **Leite: Per capita para molhos reduzido de meio (½) para um terço (⅓).**
- **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