

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

02 Refeições: Escola Classe – Ensino Fundamental 01

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> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	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)	Peito de Frango desfiado e refogado ao molho com Cebolinha (Amido) Arroz cozido com Cenoura Couve refogada Banana nanica assada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Limão e Ervas (Cebolinha, Coentro e Salsa) Arroz cozido Creme de Abóbora (Leite ½ pc) Repolho verde em tiras	<b>FERIADO</b> (Sexta – feira Santa)
	A L M O Ç O	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Biscoito Amanteigado	Maçã	Abacaxi picado	

Observação: 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		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	272,28	44,64	59%	12,38	16%	4,98	16%

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: Escola Classe – Ensino Fundamental 01

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> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	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 com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Coxa e sobrecoxa de Frango 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)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Arroz cozido com Salsa Salada de Repolho verde, Pepino e Maçã (½ pc) em fatias com Limão
	A L M O Ç O	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Melão em fatias	Banana prata (2pc)	Melancia picada

**Observação: Reservar 1pc de Batata, 1pc de Cenoura, 1pc de Coentro e 1pc de Cebolinha 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.**

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	289,88	45,34	56%	10,63	13%	7,39	23%

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

02 Refeições: Escola Classe – Ensino Fundamental 01

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 <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Sopa de Macarrão com Carne moída e Legumes (Cenoura, Batata, Extrato de tomate ½ pc e Cheiro-verde)	Cuscuz com Queijo (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela <sup>R</sup> 1pc) + Suco de Abacaxi com Limão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Leite ½ pc, Amido, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Salada de Cenoura, Pepino com casca e Salsa	Galinhada com Cheiro-verde (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Batata doce com casca assada Melão em fatias	<b>FERIADO</b> (Tiradentes, Aniversário de Brasília)
	A L M O Ç O	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Biscoito Amanteigado	Banana nanica	Abacaxi em fatias	

**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		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	266,13	42,82	58%	12,51	17%	4,95	17%

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: Escola Classe – Ensino Fundamental 01

4ª Semana		Segunda-feira 24/04	Terça-feira 25/04	Quarta-feira 26/04	Quinta-feira 27/04	Sexta-feira 28/04
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Bobó de Carne moída 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 com casca 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 Salsa (Batata e Cenoura) Salada de Pepino e Maçã ½ pc em fatias com Limão
	ALMOÇO	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Biscoito Amanteigado	Banana prata (2pc)	Abacaxi em fatias	Tangerina

**Observação: Reservar 1 pc de Abóbora, 1 pc de Repolho verde e 1pc de Coentro congelados 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		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	297,57	48,99	59%	12,79	15%	6,06	18%

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: Escola Classe – Ensino Fundamental 01

5ª Semana		Segunda-feira 01/05	Terça-feira 02/05	Quarta-feira 03/05	Quinta-feira 04/05	Sexta-feira 05/05
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	<b>FERIADO</b> (Dia do trabalhador)	Peito de Frango refogado com Coentro Arroz cozido Purê de Abóbora Repolho verde em tiras	Paleta Suína assada com Limão Macarrão ao molho com Cheiro-verde (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)	Peito de Frango ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Beterraba cozida com Salsa Pepino com casca em fatias
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.		Biscoito Amanteigado	Melão em fatias	Maçã	Banana nanica

**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		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	291,19	45,41	56%	13,04	16%	6,49	20%

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: Escola Classe – Ensino Fundamental 01

6ª Semana		Segunda-feira 08/05	Terça-feira 09/05	Quarta-feira 10/05	Quinta-feira 11/05	Sexta-feira 12/05
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Carne moída refogada Macarrão ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Salada de Cenoura e Repolho verde ralados	Farofa de cuscuz com Peito de Frango, Cebola e Cheiro-verde (Farinha de milho flocada) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Paleta Suína ao molho com Cebolinha e Pimentão (Extrato de tomate) Arroz cozido com Cenoura Couve refogada Batata doce corada	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Mamão em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras com Salsa e Limão Frutas em fatias (Melão ½ pc + Maçã ½ pc)
	ALMOÇO	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Maçã	Tangerina	Melão em fatias

**Observação: 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		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	293,96	48,76	60%	12,59	15%	6,42	20%

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: Escola Classe – Ensino Fundamental 01

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 <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	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 com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Filé de Tilápia assado com Limão, Cebola e Ervas (Coentro, Salsa, 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 Cheiro-verde Banana nanica (½ pc)
	A L M O Ç O	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Maçã	Mamão picado	Banana nanica

**Observação: Reservar 1 pc de Cenoura 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.

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	291,44	49,21	61%	12,48	15%	5,66	17%

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 – 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: Escola Classe – Pré-Escolar e Ensino Especial

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.**
- **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

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913