

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

1ª Semana		Segunda-feira 22/05	Terça-feira 23/05	Quarta-feira 24/05	Quinta-feira 25/05	Sexta-feira 26/05
<b>L A N C H E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Salada de Cenoura com Repolho verde	Polenta regada ao molho de Peito de Frango desfiado (Extrato de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Paleta suína em cubos cozida e refogada Arroz cozido Purê de Abóbora Couve refogada Tangerina	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Melão em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce e Manjeriço Macarrão ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Cenoura crua ralada
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.					
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.					

**Observação: Reservar 1pc de Beterraba, 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 (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	285,95	46,01	58%	12,35
<b>EF 02</b>	11-15 anos	322,46	51,27	57%	14,39	16%	6,67	19%	
<b>EM</b>	16-18 anos	322,46	51,27	57%	14,39	16%	6,67	19%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	322,46	51,27	57%	14,39	16%	6,67	19%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	322,46	51,27	57%	14,39	16%	6,67	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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

2ª Semana		Segunda-feira 29/05	Terça-feira 30/05	Quarta-feira 31/05	Quinta-feira 01/06	Sexta-feira 02/06
L A N C H E	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Carne moída refogada (Acém moído)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)	Canjica (Leite, Açúcar)	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate, Pimentão)
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Macarrão ao molho branco (Leite ½ pc, Amido)	+ Tangerina	Salada de Abóbora cozida com Beterraba	+ Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Mamão ½ pc)	Arroz cozido
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Beterraba cozida Repolho verde ralado				Batata doce com casca assada Acelga em tiras

Observação:

Reservar 1pc de Cenoura, 1 pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira.

Reservar Temperos naturais - Cebolinha, Coentro e Salsa (Regular) para próxima semana.

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	289,44	47,04	59%	11,43
EF 02	11-15 anos	320,72	51,90	58%	12,98	15%	7,27	20%	
EM	16-18 anos	320,72	51,90	58%	12,98	15%	7,27	20%	
EJA 01	19-30 anos	320,72	51,90	58%	12,98	15%	7,27	20%	
EJA 02	31-60 anos	320,72	51,90	58%	12,98	15%	7,27	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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

3ª Semana	Segunda-feira 05/06	Terça-feira 06/06	Quarta-feira 07/06	Quinta-feira 08/06	Sexta-feira 09/06	
<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.	Iscas de Peito de Frango refogadas Macarrão ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) Cenoura cozida Repolho verde em tiras	Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão em fatias	Carne moída ao molho com Manjeriço (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Abobora refogada Beterraba cozida	<b>RECESSO ESCOLAR</b>  (Corpus Christi)	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>  (Corpus Christi)

**Observação:**

Reservar 1pc de Batata doce, 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 (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	248,42	39,89	58%	12,71
<b>EF 02</b>	11-15 anos	284,01	46,17	59%	14,61	19%	4,80	15%	
<b>EM</b>	16-18 anos	284,01	46,17	59%	14,61	19%	4,80	15%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	284,01	46,17	59%	14,61	19%	4,80	15%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	284,01	46,17	59%	14,61	19%	4,80	15%	

**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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

4ª Semana		Segunda-feira 12/06	Terça-feira 13/06	Quarta-feira 14/06	Quinta-feira 15/06	Sexta-feira 16/06
<b>L A N C H E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Sopa de Macarrão com Peito de Frango e Legumes	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)	Filé de Tilápia ao molho branco (Amido e Leite ½ pc)
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	(Peito de Frango em Pouch, Extrato de tomate, Batata doce, Cenoura)	+	Salada de Repolho verde com Tomate	+	Arroz cozido
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.		Tangerina		Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Salada de Alface com Cenoura e Hortelã

**Observação:**

Reservar 1 pc de Abóbora, 1pc de Batata doce 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	%
				<b>EF 01</b>	6- 10 anos	284,22	46,21	59%	10,41
<b>EF 02</b>	11-15 anos	314,36	51,00	58%	11,72	13%	7,27	21%	
<b>EM</b>	16-18 anos	314,36	51,00	58%	11,72	13%	7,27	21%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	314,36	51,00	58%	11,72	13%	7,27	21%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	314,36	51,00	58%	11,72	13%	7,27	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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

5ª Semana		Segunda-feira 19/06	Terça-feira 20/06	Quarta-feira 21/06	Quinta-feira 22/06	Sexta-feira 23/06
<b>L</b> <b>A</b> <b>N</b> <b>C</b> <b>H</b> <b>E</b>	Horários	Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém moído) Arroz cozido Batata doce com casca cozida a vapor	Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Paleta Suína <sup>R</sup> cozida e refogada com Extrato de tomate e Manjericão Arroz cozido Batata doce corada Cenoura crua ralada Tangerina	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica, ½ pc	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Salada de Abóbora em cubos cozida com Repolho roxo
	<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 Beterraba, 1pc de Acelga 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	289,00	47,17	59%	11,55
<b>EF 02</b>	11-15 anos	323,33	52,49	58%	13,20	15%	6,96	19%	
<b>EM</b>	16-18 anos	323,33	52,49	58%	13,20	15%	6,96	19%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	323,33	52,49	58%	13,20	15%	6,96	19%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	323,33	52,49	58%	13,20	15%	6,96	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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

6ª Semana		Segunda-feira 26/06	Terça-feira 27/06	Quarta-feira 28/06	Quinta-feira 29/06	Sexta-feira 30/06
<b>L A N C H E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Carne moída refogada (Acém moído)	Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos Suco de Abacaxi	Galinhada com Couve	Biscoito Amanteigado	Paleta suína cozida e refogada
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Macarrão ao molho branco (Leite ½ pc, Amido)	(Fruta ½ pc, Açúcar)	(Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Couve)	Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)	com Extrato de tomate e Cebola
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Salada de Beterraba com Acelga ralados	+	Cenoura crua ralada	+	Arroz cozido
			Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)		Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½)	Salada de Abóbora cozida com Repolho verde em tiras

**Observação:**

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	%
				<b>EF 01</b>	6- 10 anos	276,38	43,43	57%	11,27
<b>EF 02</b>	11-15 anos	310,71	48,69	56%	12,92	15%	7,11	21%	
<b>EM</b>	16-18 anos	310,71	48,69	56%	12,92	15%	7,11	21%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	310,71	48,69	56%	12,92	15%	7,11	21%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	310,71	48,69	56%	12,92	15%	7,11	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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

7ª Semana	Segunda-feira 03/07	Terça-feira 04/07	Quarta-feira 05/07	Quinta-feira 06/07	Sexta-feira 07/07
<b>Período de 03/07 a 11/07/2023</b>					
<b>L A N C H E</b>	<p>Com o intuito de adequar os estoques das Unidades Escolares, a fim de evitar o acúmulo de gêneros alimentícios, assim como possíveis perdas em virtude do término do 1º semestre letivo; início do recesso escolar; ocorrência das provas de final de bimestre, bem como diminuição significativa da frequência dos estudantes. Ante o exposto, solicitamos às Unidades Escolares junto ao Quadro Técnico de Nutricionistas lotado nas Regionais de Ensino, que adaptem os cardápios nesse período conforme disponibilidade de gêneros em estoque.</p>				
	<p>Importante salientar que, caso a Unidade Escolar identifique a necessidade de complementação da alimentação escolar, nesse período, deverão entrar em contato com os Nutricionistas da UNIAE para a solicitação de <b>pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 01/2021 – SEE/SUAG/DIAE/GPEA (066695935)</b>.</p>				

**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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 22/05/2023 a 11/07/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 28/08/2023.

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
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz. E para frango/carne/ovo *in natura* como acompanhamento para o cuscuz utilizar ½ pc de sal e 1 pc de óleo (1ml).
- **Amido:** Amido de milho.
- **Leite:** Per capita para molhos reduzido de meio (½) para um terço (⅓).
- **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.**
- **Atentar-se às entregas dos Ovos. Eles chegarão uma semana antes do consumo. Por esse motivo, o ovo deverá ser armazenado sob refrigeração até o efetivo consumo.**
- **R: Reserva de Queijo ou Manteiga ou Carne ou Ovo de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- **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