

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré Escolar e Ensino Especial

1ª Semana		Segunda-feira 31/07	Terça-feira 01/08	Quarta-feira 02/08	Quinta-feira 03/08	Sexta-feira 04/08
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.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido	Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido com Colorau Abóbora refogada Salada de Tomate, Pimentão e Cebola picados	Biscoito Amanteigado Vitamina de Morango (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc)	Iscas de Paleta suína aceboladas Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca, Açafrão) Batata doce corada

**Observação:**

Reservar 1pc de Abóbora (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.

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	%
				PE	4-5 anos	263,69	43,05	59%	10,14
EF 01	6- 10 anos	294,59	47,49	58%	11,77	14%	6,27	19%	
EF 02	11-15 anos	329,00	52,77	58%	13,38	15%	6,88	19%	
EM	16-18 anos	329,00	52,77	58%	13,38	15%	6,88	19%	
EJA 01	19-30 anos	329,00	52,77	58%	13,38	15%	6,88	19%	
EJA 02	31-60 anos	329,00	52,77	58%	13,38	15%	6,88	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré Escolar e Ensino Especial

2ª Semana		Segunda-feira 07/08	Terça-feira 08/08	Quarta-feira 09/08	Quinta-feira 10/08	Sexta-feira 11/08
L A N C H E	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Peito de Frango-desfiado ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Abóbora refogada	Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Peito de Frango-ao molho (Extrato de tomate, Ervas - Cebolinha, Coentro, Salsa) Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Abóbora refogada Alface picada	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Tangerina	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Batata doce com casca cozida
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.					
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.					

**Observação:**

Reservar 1pc de Cenoura, 1 pc de Repolho roxo (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.

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	%
				<b>PE</b>	4-5 anos	275,71	48,39	63%	10,56
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	307,36	53,36	62%	12,30	14%	5,11	15%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	344,68	59,70	62%	14,02	15%	5,54	14%	
<b>EM</b>	16-18 anos	344,68	59,70	62%	14,02	15%	5,54	14%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	344,68	59,70	62%	14,02	15%	5,54	14%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	344,68	59,70	62%	14,02	15%	5,54	14%	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré Escolar e Ensino Especial

3ª Semana		Segunda-feira 14/08	Terça-feira 15/08	Quarta-feira 16/08	Quinta-feira 17/08	Sexta-feira 18/08
<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.	Carne moída refogada (Acém moído, Colorau) Arroz cozido Salada de Cenoura com Repolho roxo	Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Açafrão Macarrão ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) Abóbora refogada Salada de Tomate em cubos, Cebola e Pimentão	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão em fatias	Peito de Frango-em cubos ao molho com Manjeriçã (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata doce Cenoura crua ralada

**Observação:**

Reservar 1 pc de Cenoura, 1pc de Abóbora (Regular) para a próxima semana.

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>PE</b>	4-5 anos	260,86	42,05	58%	10,75
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	291,82	46,46	57%	12,53	15%	6,18	19%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	326,28	51,72	57%	14,28	16%	6,75	19%	
<b>EM</b>	16-18 anos	326,28	51,72	57%	14,28	16%	6,75	19%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	326,28	51,72	57%	14,28	16%	6,75	19%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	326,28	51,72	57%	14,28	16%	6,75	19%	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré Escolar e Ensino Especial

4ª Semana		Segunda-feira 21/08	Terça-feira 22/08	Quarta-feira 23/08	Quinta-feira 24/08	Sexta-feira 25/08
<b>L</b>	Horários	Peito de Frango em cubos ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido com Cenoura Abóbora com casca assada	Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Maçã ½ pc)	Peito de Frango ao molho branco com Brócolis (Amido e Leite ½ pc) Arroz cozido Abóbora refogada com Pimentão	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Morango (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Banana prata	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango e Açafrão) Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Salada de Alface com Tomate
	<b>A</b>					
<b>N</b>	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.					
<b>C</b>	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.					
<b>H</b>						
<b>E</b>						

Observação:

Reservar **1 pc de Couve – congelada**, 1 pc de Batata inglesa para a próxima segunda-feira.

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)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				<b>PE</b>	4-5 anos	258,40	42,00	59%	10,62
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	290,07	46,63	58%	12,39	15%	6,05	19%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	327,01	52,38	58%	14,30	16%	6,61	18%	
<b>EM</b>	16-18 anos	327,01	52,38	58%	14,30	16%	6,61	18%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	327,01	52,38	58%	14,30	16%	6,61	18%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	327,01	52,38	58%	14,30	16%	6,61	18%	

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 – 4º DISTRIBUIÇÃO DE 2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré Escolar e Ensino Especial

5ª Semana		Segunda-feira 28/08	Terça-feira 29/08	Quarta-feira 30/08	Quinta-feira 31/08	Sexta-feira 01/09
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.	Carne moída ao molho com Batata inglesa (Acém moído, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo com Couve	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Salada de Frutas (Banana ½ pc + Morango)	Paleta Suína refogada com Colorau e Cebola Arroz cozido Cenoura gratinada (Leite ½ pc, Amido) Repolho roxo Picado	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Peito de Frango refogado Arroz cozido com Açafrão Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado com Manjerição

Observação: **Reservar a Couve para uso em 01/09.**

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

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	%
				PE	4-5 anos	246,89	42,29	62%	8,88
EF 01	6- 10 anos	271,04	46,41	62%	9,95	13%	5,45	18%	
EF 02	11-15 anos	300,46	51,67	62%	11,14	13%	5,79	17%	
EM	16-18 anos	300,46	51,67	62%	11,14	13%	5,79	17%	
EJA 01	19-30 anos	300,46	51,67	62%	11,14	13%	5,79	17%	
EJA 02	31-60 anos	300,46	51,67	62%	11,14	13%	5,79	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 – 4º DISTRIBUIÇÃO DE 2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré Escolar e Ensino Especial

6ª Semana		Segunda-feira 04/09	Terça-feira 05/09	Quarta-feira 06/09	Quinta-feira 07/09	Sexta-feira 08/09
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.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce cozida	Canjica com Leite Caramelizado (Leite, Açúcar) + Melão	Galinhada (Arroz, Peito de Frango em Pouch desfiado, Colorau) Beterraba cozida Tomate cortado em meia lua com Cebola	<b>FERIADO</b> <b>DIA DA INDENDÊNCIA DO</b> <b>BRAIL</b>	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>

**Observação:**

Reservar 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.

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	%
				PE	4-5 anos	227,50	38,84	61%	9,42
EF 01	6- 10 anos	252,49	42,94	61%	10,93	16%	4,40	16%	
EF 02	11-15 anos	283,45	48,50	62%	12,48	16%	4,65	15%	
EM	16-18 anos	283,45	48,50	62%	12,48	16%	4,65	15%	
EJA 01	19-30 anos	283,45	48,50	62%	12,48	16%	4,65	15%	
EJA 02	31-60 anos	283,45	48,50	62%	12,48	16%	4,65	15%	

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 – 4º DISTRIBUIÇÃO DE 2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré Escolar e Ensino Especial

7ª Semana		Segunda-feira 11/09	Terça-feira 12/09	Quarta-feira 13/09	Quinta-feira 14/09	Sexta-feira 15/09
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.	Carne moída <sup>R</sup> refogada (Acém moído, Colorau) Arroz cozido Abóbora gratinada (Leite ½ pc, Amido)	Cuscuz com Peito de Frango <sup>R</sup> refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana prata	Paleta suína cozida e refogada com Extrato de tomate, Pimentão e Cebola Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Salada de Alface com Tomate picados	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Frutas picadas com Hortelã (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Galinhada com Brócolis e Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango e Açafrão) Arroz cozido Batata doce com casca cozida

Observação: **Reservar o Brócolis para uso em 15/09.**

Reservar 1pc de Abóbora 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 (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	256,80	43,36	61%	9,57
EF 01	6- 10 anos	289,32	47,91	60%	11,39	14%	5,75	18%	
EF 02	11-15 anos	334,52	54,67	59%	12,99	14%	6,91	19%	
EM	16-18 anos	334,52	54,67	59%	12,99	14%	6,91	19%	
EJA 01	19-30 anos	334,52	54,67	59%	12,99	14%	6,91	19%	
EJA 02	31-60 anos	334,52	54,67	59%	12,99	14%	6,91	19%	

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 31/07/2023 a 15/09/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10/2023.

01 Refeição – TURNO REGULAR: 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/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