

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: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

1ª Semana		Segunda-feira 31/07	Terça-feira 01/08	Quarta-feira 02/08	Quinta-feira 03/08	Sexta-feira 04/08
LANCHE	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.					
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.					
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.					
		Estrogonofe Frango (Peito de Frango, Amido, Leite ½ pc, 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 Arroz cozido com Cenoura ralada e Açafraão Beterraba cozida	Biscoito Amanteigado Vitamina de Morango (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc)	Paleta suína refogada com Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca corada com Colorau Acelga refogada

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 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	307,70	49,00	57%	12,43	15%	6,77	20%
<b>EF 02</b>	11-15 anos	342,23	54,28	57%	14,08	15%	7,36	19%	
<b>EM</b>	16-18 anos	342,23	54,28	57%	14,08	15%	7,36	19%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	342,23	54,28	57%	14,08	15%	7,36	19%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	342,23	54,28	57%	14,08	15%	7,36	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: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

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 Salada de Abóbora cozida com Repolho verde	Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Filé de Tilápia-ao molho (Extrato de tomate, Ervas - Cebolinha, Coentro, Salsa) Arroz cozido Batata doce com casca assada Alface picada	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Tangerina	Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Cenoura crua ralada
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.					
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.					

Observação: **Reservar a Couve para uso em 11/08.**

Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc de Repolho roxo para 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>EF 01</b>	6- 10 anos	299,40	51,63	62%	12,10
<b>EF 02</b>	11-15 anos	336,39	57,98	62%	13,79	15%	5,49	15%	
<b>EM</b>	16-18 anos	336,39	57,98	62%	13,79	15%	5,49	15%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	336,39	57,98	62%	13,79	15%	5,49	15%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	336,39	57,98	62%	13,79	15%	5,49	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

3ª Semana	Segunda-feira 14/08	Terça-feira 15/08	Quarta-feira 16/08	Quinta-feira 17/08	Sexta-feira 18/08	
<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.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Amido, Leite ½ pc e Colorau) Arroz cozido Salada de Abóbora cozida 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 ao molho com Manjeriçã (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Salada de Tomate em cubos, Cebola e Pimentão	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão em fatias	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz, Cenoura e Açafraão) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca corada

Observação:

Reservar **1pc de Couve - congelada**, 1pc de Abóbora 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	320,19	48,86	55%	13,40
<b>EF 02</b>	11-15 anos	357,61	54,12	54%	15,29	15%	8,50	21%	
<b>EM</b>	16-18 anos	357,61	54,12	54%	15,29	15%	8,50	21%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	357,61	54,12	54%	15,29	15%	8,50	21%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	357,61	54,12	54%	15,29	15%	8,50	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

4ª Semana		Segunda-feira 21/08	Terça-feira 22/08	Quarta-feira 23/08	Quinta-feira 24/08	Sexta-feira 25/08
<b>L A N C H E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate)	Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar)	Filé de Tilápia ao molho branco com Brócolis (Amido e Leite ½ pc)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Morango (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Cenoura e Açafrão)
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Arroz cozido Abóbora cozida Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	+	Arroz cozido Abóbora refogada com Pimentão	+	Arroz cozido
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.		Frutas picadas (Melão ½ pc + Maçã ½ pc)		Banana prata	Feijão cozido
						Salada de Alface com Tomate

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 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	289,34	46,63	58%	12,23
<b>EF 02</b>	11-15 anos	325,95	52,38	58%	14,10	16%	6,66	18%	
<b>EM</b>	16-18 anos	325,95	52,38	58%	14,10	16%	6,66	18%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	325,95	52,38	58%	14,10	16%	6,66	18%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	325,95	52,38	58%	14,10	16%	6,66	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

5ª Semana		Segunda-feira 28/08	Terça-feira 29/08	Quarta-feira 30/08	Quinta-feira 31/08	Sexta-feira 01/09
<b>L A N C H E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Macarrão ao molho com Peito de Frango e Couve (Extrato de tomate) Batata assada	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 ralado	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz, Açafrão) Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado com Manjeriçao
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.					
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.					

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

Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Acelga e 1pc de Cebola (Regular) 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	%
				<b>EF 01</b>	6- 10 anos	288,22	46,32	58%	11,62
<b>EF 02</b>	11-15 anos	322,67	51,58	58%	13,30	15%	6,94	19%	
<b>EM</b>	16-18 anos	322,67	51,58	58%	13,30	15%	6,94	19%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	322,67	51,58	58%	13,30	15%	6,94	19%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	322,67	51,58	58%	13,30	15%	6,94	19%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

Responsável Técnico

Juliene 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: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

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	Peito de Frango Pouch ao molho com Batata doce (Extrato de tomate) Arroz cozido Acelga em tiras	Canjica com Leite Caramelizado (Leite, Açúcar) + Melão	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Beterraba cozida Tomate cortado em meia lua com Cebola	FERIADO DIA DA INDENDÊNCIA DO BRAIL	DIA LETIVO MÓVEL
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
	15:30 e 16h.					
Noturno:						
19h e 19:30.						

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	%
				EF 01	6- 10 anos	259,39	43,09	60%	9,15
EF 02	11-15 anos	293,18	48,65	60%	10,45	13%	6,07	19%	
EM	16-18 anos	293,18	48,65	60%	10,45	13%	6,07	19%	
EJA 01	19-30 anos	293,18	48,65	60%	10,45	13%	6,07	19%	
EJA 02	31-60 anos	293,18	48,65	60%	10,45	13%	6,07	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: Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

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	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Colorau Arroz cozido Abóbora gratinada (Leite ½ pc, Amido)	Cuscuz com Peito de Frango 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
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
	15:30 e 16h.					
Noturno:						
19h e 19:30.						

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	%
				EF 01	6- 10 anos	296,56	47,91	58%	11,30
EF 02	11-15 anos	347,27	54,67	57%	13,05	14%	7,82	20%	
EM	16-18 anos	347,27	54,67	57%	13,05	14%	7,82	20%	
EJA 01	19-30 anos	347,27	54,67	57%	13,05	14%	7,82	20%	
EJA 02	31-60 anos	347,27	54,67	57%	13,05	14%	7,82	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 – 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: 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