

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
LANCHE	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Cenoura cozida	Polenta regada ao molho de Peito de Frango desfiado (Extrato de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi com Limão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Paleta suína em cubos cozida e refogada com Limão 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 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 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	285,44	45,90	58%	12,32	16%	6,00	19%
<b>EF 02</b>	11-15 anos	321,95	51,15	57%	14,36	16%	6,67	19%	
<b>EM</b>	16-18 anos	321,95	51,15	57%	14,36	16%	6,67	19%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	321,95	51,15	57%	14,36	16%	6,67	19%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	321,95	51,15	57%	14,36	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

Juliene 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)	Filé de Tilápia assado ao molho branco (Leite ½ pc, Amido)	Canjica (Leite, Açúcar) +	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Macarrão cozido regado ao molho de tomate (Extrato de tomate)	+ Tangerina	Arroz cozido Beterraba cozida	Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Mamão ½ pc)	Abóbora cozida Purê de Batata doce
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Beterraba cozida				

Observação:

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

**Reservar Alho e Cebola 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	%
				<b>EF 01</b>	6- 10 anos	288,07	46,75	58%	11,34
<b>EF 02</b>	11-15 anos	319,35	51,61	58%	12,89	15%	7,26	20%	
<b>EM</b>	16-18 anos	319,35	51,61	58%	12,89	15%	7,26	20%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	319,35	51,61	58%	12,89	15%	7,26	20%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	319,35	51,61	58%	12,89	15%	7,26	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 com Cenoura Macarrão ao molho branco (Amido e Leite ½ pc)	Cuscuz com Ovos <sup>R</sup> mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão em fatias	Carne moída ao molho (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	246,78	39,55	58%	12,60
<b>EF 02</b>	11-15 anos	282,37	45,84	58%	14,50	18%	4,78	15%	
<b>EM</b>	16-18 anos	282,37	45,84	58%	14,50	18%	4,78	15%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	282,37	45,84	58%	14,50	18%	4,78	15%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	282,37	45,84	58%	14,50	18%	4,78	15%	

**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 – 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</b> <b>A</b> <b>N</b> <b>C</b> <b>H</b> <b>E</b>	Horários	Macarrão ao molho com Peito de Frango (Peito de Frango Pouch, Extrato de tomate) Batata doce com casca corada Cenoura crua ralada	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Tangerina	Galinhada (Arroz cozido, Coxa e sobrecoxa de Frango) Cenoura ao molho branco gratinada (Amido e Leite ½ pc)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Isclas de Paleta suína cozidas e refogadas com Limão Arroz cozido Salada de Tomate em cubos com Pimentão e Cebola
	<b>Matutino:</b>					
	9h e 9:30.					
	<b>Vespertino:</b>					
	15:30 e 16h.					
<b>Noturno:</b>						
19h e 19:30.						

**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	284,00	45,90	58%	9,98
<b>EF 02</b>	11-15 anos	314,32	50,70	58%	11,22	13%	7,59	22%	
<b>EM</b>	16-18 anos	314,32	50,70	58%	11,22	13%	7,59	22%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	314,32	50,70	58%	11,22	13%	7,59	22%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	314,32	50,70	58%	11,22	13%	7,59	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 – 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 com Limão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Filé de Tilápia assado com Batata doce Arroz cozido Creme de Abóbora (Leite ½ pc) 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 ao molho (Amido, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Cenoura crua ralada
	<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 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	287,14	46,96	59%	11,87
<b>EF 02</b>	11-15 anos	321,28	52,29	59%	13,60	15%	6,63	19%	
<b>EM</b>	16-18 anos	321,28	52,29	59%	13,60	15%	6,63	19%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	321,28	52,29	59%	13,60	15%	6,63	19%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	321,28	52,29	59%	13,60	15%	6,63	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 – 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</b> <b>A</b> <b>N</b> <b>C</b> <b>H</b> <b>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 (Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Couve)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)	Paleta suína cozida e refogada com Limão, Extrato de tomate e Cebola
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Macarrão ao molho branco (Leite ½ pc, Amido)	+	Abóbora cozida	+	Arroz cozido
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Beterraba crua ralada	Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)		Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½)	Cenoura crua ralada

**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	275,48	43,23	56%	11,22
<b>EF 02</b>	11-15 anos	309,81	48,49	56%	12,86	15%	7,10	21%	
<b>EM</b>	16-18 anos	309,81	48,49	56%	12,86	15%	7,10	21%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	309,81	48,49	56%	12,86	15%	7,10	21%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	309,81	48,49	56%	12,86	15%	7,10	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
<p><b>L</b> <b>A</b> <b>N</b> <b>C</b> <b>H</b> <b>E</b></p> <p>Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Período de 03/07 a 11/07/2023</b></p> <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