

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					
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
	15:30 e 16h.					
	Noturno:					
19h e 19:30.						
		Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido	Cuscuz com Ovos ^B 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 Cenoura ralada e Açafraão Acelga em tiras	Biscoito Amanteigado Vitamina de Morango (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc)	Paleta suína refogada com Cenoura, Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca corada com Colorau

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc 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	%
				PE	4-5 anos	262,42	42,76	59%	10,10
EF 01	6- 10 anos	293,32	47,20	58%	11,73	14%	6,27	19%	
EF 02	11-15 anos	327,73	52,48	58%	13,34	15%	6,87	19%	
EM	16-18 anos	327,73	52,48	58%	13,34	15%	6,87	19%	
EJA 01	19-30 anos	327,73	52,48	58%	13,34	15%	6,87	19%	
EJA 02	31-60 anos	327,73	52,48	58%	13,34	15%	6,87	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					
	Matutino: 9h e 9:30.	Peito de Frango-ao molho (Extrato de tomate)	Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar)	Peito de Frango ao molho branco com Ervas (Leite ½ pc, Amido, Cebolinha, Coentro, Salsa)	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão)
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Arroz cozido	+	Arroz cozido	+	Tutu de Feijão
	Noturno: 19h e 19:30.	Abóbora refogada	Frutas picadas	Batata doce com casca corada com Colorau	Tangerina	(Farinha de mandioca)
		Beterraba cozida	(Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Alface picada		Cenoura crua ralada

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	%
				PE	4-5 anos	282,45	49,28	63%	10,82
EF 01	6- 10 anos	314,09	54,24	62%	12,56	14%	5,38	15%	
EF 02	11-15 anos	351,41	60,58	62%	14,29	15%	5,81	15%	
EM	16-18 anos	351,41	60,58	62%	14,29	15%	5,81	15%	
EJA 01	19-30 anos	351,41	60,58	62%	14,29	15%	5,81	15%	
EJA 02	31-60 anos	351,41	60,58	62%	14,29	15%	5,81	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: 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	
L A N C H E	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Carne moída refogada (Acém moído, Colorau) Arroz cozido Salada de Abóbora cozida com Repolho roxo	Cuscuz com Ovos ^R 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) Beterraba cozida 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 Manjeriçao (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca corada Cenoura crua ralada

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	%
				PE	4-5 anos	266,33	43,24	58%	10,82
EF 01	6- 10 anos	297,29	47,65	58%	12,60	15%	6,27	19%	
EF 02	11-15 anos	331,75	52,91	57%	14,35	16%	6,84	19%	
EM	16-18 anos	331,75	52,91	57%	14,35	16%	6,84	19%	
EJA 01	19-30 anos	331,75	52,91	57%	14,35	16%	6,84	19%	
EJA 02	31-60 anos	331,75	52,91	57%	14,35	16%	6,84	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
L A N C H E	Horários					
	Matutino:	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate)	Cuscuz com Ovos ^B mexidos Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar)	Peito de Frango ao molho branco com Brócolis (Amido e Leite ½ pc)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Morango (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango e Açafraão)
	Vespertino:	Arroz cozido Abóbora refogada	+	Arroz cozido	+	Arroz cozido
	Noturno:	Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Frutas picadas (Melão ½ pc + Maçã ½ pc)	Abóbora refogada com Pimentão	Banana prata	Feijão cozido
	9h e 9:30.					Salada de Alface com Tomate
	15:30 e 16h.					
19h e 19:30.						

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	%
				PE	4-5 anos	270,35	44,14	59%	11,11
EF 01	6- 10 anos	304,21	48,76	58%	13,28	16%	6,36	19%	
EF 02	11-15 anos	341,14	54,52	58%	15,18	16%	6,92	18%	
EM	16-18 anos	341,14	54,52	58%	15,18	16%	6,92	18%	
EJA 01	19-30 anos	341,14	54,52	58%	15,18	16%	6,92	18%	
EJA 02	31-60 anos	341,14	54,52	58%	15,18	16%	6,92	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: 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	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) Salada de Acelga picada com Repolho roxo	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 Açafraão Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Salada de Tomate picado com Manjeriçao
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
	15:30 e 16h.					
	Noturno:					
19h e 19:30.						

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

Reservar 1pc de Batata doce, 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	%
				PE	4-5 anos	255,95	42,29	59%	10,30
EF 01	6- 10 anos	282,17	46,41	59%	11,73	15%	5,89	19%	
EF 02	11-15 anos	313,66	51,67	59%	13,29	15%	6,30	18%	
EM	16-18 anos	313,66	51,67	59%	13,29	15%	6,30	18%	
EJA 01	19-30 anos	313,66	51,67	59%	13,29	15%	6,30	18%	
EJA 02	31-60 anos	313,66	51,67	59%	13,29	15%	6,30	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: 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					
	Matutino: 9h e 9:30.	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	FERIADO DIA DA INDENDÊNCIA DO BRAIL	DIA LETIVO MÓVEL
	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	%
				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

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

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					
	Matutino: 9h e 9:30.	Carne moída refogada (Acém moído, Colorau)	Cuscuz com Peito de frango refogado	Paleta suína cozida e refogada com Extrato de tomate, Pimentão e Cebola	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)	Galinhada com Brócolis e Cenoura
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Arroz cozido Abóbora gratinada (Leite ½ pc, Amido)	Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) +	Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca)	+	(Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango ^R e Açafrão)
	Noturno: 19h e 19:30.		Banana prata	Salada de Alface com Tomate picados	Frutas picadas com Hortelã (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	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	265,68	45,49	62%	9,66
EF 01	6- 10 anos	298,20	50,05	60%	11,48	14%	5,85	18%	
EF 02	11-15 anos	345,62	57,34	60%	13,11	14%	7,02	18%	
EM	16-18 anos	345,62	57,34	60%	13,11	14%	7,02	18%	
EJA 01	19-30 anos	345,62	57,34	60%	13,11	14%	7,02	18%	
EJA 02	31-60 anos	345,62	57,34	60%	13,11	14%	7,02	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

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 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