

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré Escolar e Ensino Especial

1ª Semana		Segunda-feira 22/05	Terça-feira 23/05	Quarta-feira 24/05	Quinta-feira 25/05	Sexta-feira 26/05
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite, Açúcar	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar) + Banana prata 2pc	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Banana prata 1pc + Mamão ½ pc)	Cuscuz com Queijo ^R ralado (Queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1pc, Açúcar) + Tangerina
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Abóbora cozida Beterraba crua ralada	Carne moída cozida com Batata doce (Acém moído) Arroz cozido Couve refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Salada de Beterraba com Cenoura	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Purê de Batata Cenoura crua ralada	Iscas de Paleta suína aceboladas com Limão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Repolho verde em tiras

Observação: Reservar 1 pc de Banana prata, 1pc de Inhame, 1 pc 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.

1ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	588,70	92,64	57%	20,98	13%	15,58	24%
	EF 01	6- 10 anos	656,97	101,02	55%	25,65	14%	17,13	23%
	EF 02	11-15 anos	731,51	112,60	55%	29,02	14%	18,61	23%
	EM	16-18 anos	731,51	112,60	55%	29,02	14%	18,61	23%

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré Escolar e Ensino Especial

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 Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)	Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Tangerina	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc, Banana nanica ½ pc, Maçã ½ pc, Melão 1pc)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Peito de Frango cozido com Abóbora Arroz cozido Inhame dourado ao forno	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Arroz cozido Couve refogada	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate ½ pc) Macarrão ao alho e óleo Legumes cozido a vapor: Batata, Cenoura	Paleta suína assada com Limão Arroz cozido Abóbora cozida Beterraba crua ralada	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Leite ½ pc, Amido, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Salada de Cenoura ralada com Repolho verde

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Inhame e 1pc de Limão 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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	558,85	83,54	54%	21,01	14%	16,25	26%
	EF 01	6- 10 anos	620,37	90,40	52%	25,50	15%	17,79	26%
	EF 02	11-15 anos	687,75	100,22	52%	28,84	15%	19,25	25%
	EM	16-18 anos	687,75	100,22	52%	28,84	15%	19,25	25%

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré Escolar e Ensino Especial

3ª Semana		Segunda-feira 05/06	Terça-feira 06/06	Quarta-feira 07/06	Quinta-feira 08/06	Sexta-feira 09/06
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Maracujá (Fruta 1pc, Açúcar) + Melancia em fatias	RECESSO ESCOLAR (Corpus Christi)	DIA LETIVO MÓVEL (Corpus Christi)
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída cozida com Inhame (Acém moído) Arroz cozido Purê de Abóbora	Paleta suína cozida e refogada com Limão Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Abóbora cozida Couve refogada		

Observação: Reservar 1pc de Inhame, 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.

3ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	528,20	84,03	57%	18,54	13%	13,97	24%
	EF 01	6- 10 anos	581,82	91,60	57%	21,62	13%	15,11	23%
	EF 02	11-15 anos	639,70	101,64	57%	23,86	13%	16,01	23%
	EM	16-18 anos	639,70	101,64	57%	23,86	13%	16,01	23%

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré Escolar e Ensino Especial

4ª Semana		Segunda-feira 12/06	Terça-feira 13/06	Quarta-feira 14/06	Quinta-feira 15/06	Sexta-feira 16/06
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite, Açúcar	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Tangerina	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Abacaxi ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc, Banana prata 2pc, Melão 1pc)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída ^R refogada (Acém moído) Arroz cozido Purê de Inhame Beterraba cozida	Coxa e sobrecoxa ^R de Frango cozidas ao molho com Batata e Cenoura (Extrato de tomate ½ pc) Macarrão ao alho e óleo	Paleta suína em cubos acebolada com Limão Arroz cozido Feijão cozido Abobrinha refogada	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Extrato de tomate, Amido e Leite ½ pc) Salada de Cenoura com Tomate Pimentão e Cebola	Peito de Frango em cubos cozido com Abóbora Arroz cozido Vagem refogada

Observação: Reservar 1pc de Inhame, 1pc de Beterraba, 1pc de Cebola 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	%
				PE	4-5 anos	564,80	84,93	54%	21,46
EF 01	6- 10 anos	629,50	92,42	53%	26,11	15%	17,64	25%	
EF 02	11-15 anos	696,87	102,24	53%	29,45	15%	19,10	25%	
EM	16-18 anos	696,87	102,24	53%	29,45	15%	19,10	25%	

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré Escolar e Ensino Especial

5ª Semana		Segunda-feira 19/06	Terça-feira 20/06	Quarta-feira 21/06	Quinta-feira 22/06	Sexta-feira 23/06
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Abacaxi ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Canjica (Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1pc, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica ½ pc)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Inhame cozido Beterraba crua ralada	Carne moída cozida com Cenoura (Acém moído) Arroz cozido Purê de Batata doce	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarronada com Queijo ^R (Extrato de tomate) Batata corada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Beterraba cozida	Paleta Suína cozida e refogada com Limão Arroz cozido Salada de Chuchu com Tomate

Observação:

Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Cebola 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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	590,65	89,37	54%	20,99	13%	16,79	26%
	EF 01	6- 10 anos	658,92	97,11	53%	25,44	14%	18,62	25%
	EF 02	11-15 anos	736,31	108,69	53%	28,90	14%	20,30	25%
	EM	16-18 anos	736,31	108,69	53%	28,90	14%	20,30	25%

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré Escolar e Ensino Especial

6ª Semana		Segunda-feira 26/06	Terça-feira 27/06	Quarta-feira 28/06	Quinta-feira 29/06	Sexta-feira 30/06
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Tangerina	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco Verde (Melão ½ pc, Limão, Hortelã, Açúcar)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi 1pc, Abacate 1pc, Banana prata 2pc)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Isclas de Peito de Frango aceboladas Arroz cozido Purê de Abóbora	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) Vagem refogada	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Cenoura cozida	Paleta suína cozida e refogada com Limão Arroz cozido Abóbora cozida Salada de Tomate meia lua e Cebola	Peito de Frango em cubos cozido com Batata Arroz cozido Abobrinha refogada

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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	554,27	82,65	54%	20,83	14%	16,11	26%
	EF 01	6- 10 anos	615,79	89,45	52%	25,32	15%	17,66	26%
	EF 02	11-15 anos	683,17	99,20	52%	28,66	15%	19,12	25%
	EM	16-18 anos	683,17	99,20	52%	28,66	15%	19,12	25%

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré Escolar e Ensino Especial

7ª Semana		Segunda-feira 03/07	Terça-feira 04/07	Quarta-feira 05/07	Quinta-feira 06/07	Sexta-feira 07/07
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	<p align="center">Período de 03/07 a 11/07/2023</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 pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 01/2021 – SEE/SUAG/DIAE/GPEA (066695935).</p>				
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.					

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.

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: 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).
- **Atentar-se às entregas de Queijo e Manteiga e utilizar somente 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- **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.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **Amido:** Amido de milho
- **Leite:** Per capita para molhos reduzido de meio (½) para um terço (⅓).
- **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