

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Ensino Fundamental e Ensino Médio

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite, Açúcar	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Banana prata	Cuscuz Leite, Açúcar + Banana prata ½ pc	Pão com Queijo ^R ralado (Queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Extrato de tomate, Amido) Leite ½ pc) Arroz cozido	Iscas de Paleta suína refogadas com Cebola e Colorau Arroz cozido com Espinafre Feijão cozido Purê de Abóbora Tangerina	Ovos mexidos Macarrão ao alho e óleo e Açafrão Feijão cozido Couve refogada Salada de Chuchu com Tomate e Cebola	Filé de Tilápia assado Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Banana prata (Farinha de mandioca, ½ pc) Repolho roxo ralado com Ervas (Cebolinha e Salsa)	Galinhada (Peito de Frango, Arroz, Colorau) Feijão cozido Salada de Alface com Cenoura crua ralada

Observação: Reservar 1 pc de Batata doce, 1pc de Pepino, ½ pc de Banana prata – 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	%
	EF 01	6- 10 anos	667,51	108,78	59%	24,95	13%	15,47	21%
	EF 02	11-15 anos	736,80	120,36	59%	27,84	14%	16,67	20%
	EM	16-18 anos	736,80	120,36	59%	27,84	14%	16,67	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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Ensino Fundamental e Ensino Médio

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana nanica	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Banana nanica + Mamão ½ pc) + Tangerina
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída ao molho com Batata doce (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Pepino com casca picado	Peito de Frango em cubos cozido com Açafrão Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Cenoura crua ralada	Farofa de Ovos (Ovo, Farinha de mandioca, Colorau) Arroz cozido com Brócolis Feijão cozido Tomate meia lua com Ervas (Cebolinha, Salsa)	Isclas de Paleta suína refogadas com Cebola, Pimentão e Colorau Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Alface em tiras	Peito de Frango refogado Arroz cozido Feijão cozido Chuchu gratinado (Amido, Leite ½ pc) Cenoura crua ralada

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

Reservar 1pc de Abobrinha (refrigerada), 1pc de Inhame 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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	EF 01	6- 10 anos	630,52	99,71	57%	25,03	14%	14,94	21%
	EF 02	11-15 anos	692,95	109,55	57%	27,85	14%	16,13	21%
	EM	16-18 anos	692,95	109,55	57%	27,85	14%	16,13	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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Ensino Fundamental e Ensino Médio

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite, Açúcar	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão em fatias	Salada de Frutas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc, Banana prata ½ pc, Melão ½ pc) + Melancia em fatias	Pão com Queijo ^R ralado (Queijo muçarela) Suco Verde (Melão ½ pc, Talos de Couve, Açúcar)	Cuscuz Leite, Açúcar + Banana prata ½ pc
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Peito de Frango ao molho com Inhame (Extrato de tomate) Arroz cozido Abobrinha refogada	Galinhada (Arroz, Peito de Frango, Açafraão) Feijão cozido Salada de Alface com Cenoura	Ovos mexidos Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca corada Salada de Pepino com casca e Hortelã	Paleta suína assada Arroz cozido Feijão tropeiro (Feijão, Couve, Farinha de mandioca, Colorau) Abóbora cozida	Filé de Tilápia assado com Tomate, Pimentão e Cebola (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Creme de Espinafre (Amido e Leite ½ pc)

Observação: **Reservar a Couve e os Talos para uso em 17/08.**

Reservar 1pc de Cenoura, 1 pc de Repolho roxo, 1 pc de Cebola (Integral) e **1pc de Couve - congelada**, 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.

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	%
				EF 01	6- 10 anos	639,51	101,60	57%	25,73
EF 02	11-15 anos	701,72	111,45	57%	28,55	15%	15,89	20%	
EM	16-18 anos	701,72	111,45	57%	28,55	15%	15,89	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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Ensino Fundamental e Ensino Médio

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite, Açúcar	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Morango (Leite, Fruta 1pc, Açúcar)	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Salada de Frutas com Leite em pó ½ pc (Banana prata, Mamão, Maçã ½ pc)	Biscoito Amanteigado Suco de Morango (Fruta 1pc, Açúcar) + Melão em fatias
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída refogada (Acém moído, Cebola, Colorau) Macarrão ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) Salada de Repolho roxo com Cenoura	Peito de Frango acebolado Arroz cozido Feijão cozido Salada de Cenoura cozida com Brócolis	Farofa de Ovos com Espinafre (Farinha de mandioca, Cebola, Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Tomate com Ervas (Cebolinha, Manjeriço e Salsa)	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo com Pepino	Paleta suína em cubos refogada (Cebola, Colorau) Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora Salada de Tomate, Cebola e Pimentão em cubos

Observação:

Reservar 1pc de Batata doce para a próxima semana.

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	%
				EF 01	6- 10 anos	591,13	90,35	55%	24,44
EF 02	11-15 anos	659,56	101,26	55%	27,68	15%	16,44	22%	
EM	16-18 anos	659,56	101,26	55%	27,68	15%	16,44	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Ensino Fundamental e Ensino Médio

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 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 ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Leite, Açúcar + Frutas picadas (Morango + Maçã)	Salada de Frutas com Leite em pó (Melão 1pc, Morango 1pc, Mamão ½ pc)	Pão com Queijo ^R ralado (Queijo muçarela) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Leite ½ pc, Amido, Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce com casca corada	Carne moída cozida com Cenoura e Colorau (Acém moído) Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Farofa de Ovos com Banana (Farinha de mandioca, Banana prata ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho Verde com Tomate e Manjericão	Galinhada (Arroz, Peito de Frango, Colorau) Feijão cozido Salada de Couve-flor com Brócolis cozidos a vapor	Paleta Suína cozida e refogada com Açafrão e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Alface picada

Observação: Reservar 1pc de Batata inglesa, 1pc de Vagem 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	%
	EF 01	6- 10 anos	622,33	96,10	56%	24,92	14%	15,89	23%
	EF 02	11-15 anos	690,84	107,03	56%	28,12	15%	17,13	22%
	EM	16-18 anos	690,84	107,03	56%	28,12	15%	17,13	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Ensino Fundamental e Ensino Médio

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: 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 Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana nanica	FERIADO DIA DA INDENDÊNCIA DO BRIL	DIA LETIVO MÓVEL
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Ovos mexidos Arroz cozido Batata inglesa ao molho (Extrato de tomate) Vagem refogada	Galinhada com Couve (Arroz, Peito de Frango em Pouch, Colorau) Feijão cozido Batata doce corada	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido com Açafrão Salada de Repolho verde com Tomate picados		

Observação: Reservar 1pc de Inhame, 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.

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	%
	EF 01	6- 10 anos	363,65	59,99	59%	12,27	12%	8,55	21%
	EF 02	11-15 anos	399,45	66,59	60%	13,48	12%	9,00	20%
	EM	16-18 anos	399,45	66,59	60%	13,48	12%	9,00	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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Ensino Fundamental e Ensino Médio

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco Verde (Melão ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Maçã ½ pc)	Cuscuz Leite, Açúcar + Banana nanica ½ pc	Canjica (Leite, Açúcar) + Banana prata	Pão com Queijo ^R ralado (Queijo muçarela) Suco de Morango (Fruta 1pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Iscas de Peito de Frango ^R aceboladas Arroz cozido Purê de Inhame Beterraba cozida	Filé de Tilápia refogado com Tomate, Cebola, Pimentão e Colorau Arroz cozido Feijão cozido Couve-flor gratinada (Amido e Leite ½ pc)	Carne moída ^R cozida com Vagem (Acém moído) Macarrão ao molho com Espinafre (Extrato de tomate) Feijão cozido	Peito de Frango refogado Arroz cozido com Brócolis Feijão cozido Repolho roxo refogado	Paleta suína cozida e refogada com Pimentão Arroz cozido Feijão Tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida Melão em fatias

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

Reservar 1pc 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.

7ª 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	%
	EF 01	6- 10 anos	684,32	109,82	58%	27,73	15%	15,60	21%
	EF 02	11-15 anos	766,87	123,55	58%	31,52	15%	16,92	20%
	EM	16-18 anos	766,87	123,55	58%	31,52	15%	16,92	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.

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Ensino Fundamental e Ensino Médio

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