

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

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

1ª Semana	Segunda-feira 31/07	Terça-feira 01/08	Quarta-feira 02/08	Quinta-feira 03/08	Sexta-feira 04/08
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite, Açúcar	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Banana nanica	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Queijo ^R ralado (Queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Morango (Fruta 1 pc, Açúcar) + Mamão
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	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	Ovos mexidos Macarrão ao alho e óleo e Açafrão Feijão cozido Salada de Chuchu com Tomate e Cebola	Filé de Tilápia assado Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Banana nanica (Farinha de mandioca, ½ pc) Repolho roxo ralado com Ervas (Cebolinha, Manjeriçã, Salsa)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz, Colorau) Feijão cozido Salada de Alface com Cenoura crua ralada
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Amanteigado	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Melão em fatias	Tangerina	Melancia em fatias
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido	Farofa de Ovos com Cebola e Açafrão (Farinha de mandioca) Arroz cozido Salada de Tomate, Pimentão e Cebola picados Banana nanica selada/corada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Colorau e Batata doce Arroz cozido	Peito de Frango ao Molho branco (Peito de Frango desfiado, Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido Cenoura refogada	Iscas de Paleta suína aceboladas Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida

Observação:

Reservar 1 pc de Batata doce, 1pc de Cenoura, ½ pc de Banana nanica – congelada (Integral) e 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.

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

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

2ª Semana	Segunda-feira 07/08	Terça-feira 08/08	Quarta-feira 09/08	Quinta-feira 10/08	Sexta-feira 11/08
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica ^R (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Salada de Frutas com Leite em pó ½ pc (Banana nanica ½ pc, Maça 1pc, Mamão 1pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída refogada com Cenoura (Acém moído) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Batata doce assada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Açafrão e Manjerição Arroz cozido Feijão cozido Inhame dourado ao forno	Farofa de Ovos (Ovo, Farinha de mandioca, Colorau) Arroz cozido com Brócolis Feijão cozido Cenoura refogada	Iscas 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) Tomate meia lua com Ervas (Cebolinha, Salsa)
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Banana nanica	Tangerina	Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Melão ½ pc)	Melão em fatias
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Peito de Frango-desfiado ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Abóbora refogada	Farofa de Ovos com Cenoura (Farinha de mandioca) Arroz cozido Feijão cozido	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate, Ervas - Cebolinha, Coentro, Salsa) Arroz cozido Alface picada com Hortelã Banana nanica assada	Caldo de Peito de Frango desfiado com Abóbora Arroz cozido	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Batata doce assada com Colorau

Observação: Reservar 1pc de Abobrinha (refrigerada), 1pc de Abóbora, 1 pc de Cebola (Integral) e 1pc de Cenoura, 1 pc de Repolho roxo (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.

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

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

3ª Semana	Segunda-feira 14/08	Terça-feira 15/08	Quarta-feira 16/08	Quinta-feira 17/08	Sexta-feira 18/08
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite, Açúcar	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Salada de Frutas com Leite em pó ½ pc (Banana nanica ½ pc, Maça 1pc, Mamão 1pc)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco Verde (Melão ½ pc, Talos de Espinafre, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo com abobrinha ralada Abóbora refogada	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Salada de Repolho roxo em tiras com Hortelã	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida	Iscas de Paleta suína cozidas e refogadas com Cenoura, Cebola, Ervas (Cebolinha, Coentro, Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Alface picada	Filé de Tilápia assado com Tomate, Pimentão, Cebola e Colorau Arroz cozido Feijão cozido Creme de Espinafre (Amido e Leite ½ pc)
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Amanteigado	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc)	Melancia em fatias	Melão em fatias	Mamão picado
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém moído, Colorau) Arroz cozido Salada de Cenoura com Repolho roxo	Ovos mexidos com Tomate, Cebola e Manjeriçã Arroz cozido Banana nanica selada/corada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Macarrão ao molho branco (Amido e Leite ½ pc)	Canja (Arroz, Peito de Frango desfiado, Cenoura, Açafrão)	Peito de Frango em cubos ao molho com Pimentão (Extrato de tomate) Arroz cozido Abóbora refogada

Observação: Reservar o Espinafre e os Talos para uso em 18/08.

Reservar 1pc de Cenoura, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Cebola (Integral) e 1pc de Cenoura, 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.

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

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

4ª Semana	Segunda-feira 21/08	Terça-feira 22/08	Quarta-feira 23/08	Quinta-feira 24/08	Sexta-feira 25/08
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite, Açúcar	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Morango (Leite, Fruta ½ pc, 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 Abacaxi (Fruta 1pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída refogada com Cenoura (Acém moído, Cenoura, Cebola, Colorau) Macarrão ao molho branco (Amido e Leite ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Arroz cozido Feijão cozido Brócolis cozido a vapor	Farofa de Ovos com Espinafre (Farinha de mandioca, Cebola, Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Tomate com Ervas (Cebolinha, Manjericão e Salsa)	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo com Cenoura	Paleta suína em cubos refogada (Cebola, Colorau) Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora Salada de Tomate, Cebola e Pimentão em cubos
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Amanteigado	Banana prata	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Morango)	Melão em fatias	Frutas picadas (Melão ½ pc + Morango)
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Iscas de Peito de Frango refogadas (Colorau) Arroz cozido com Cenoura Abóbora cozida	Omelete de forno (Ovo, Amido, Leite ½ pc, Tomate, Cebola, Cebolinha, Coentro) Arroz cozido Feijão cozido	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Arroz cozido Brócolis cozido a vapor	Carne moída refogada com Pimentão e Colorau (Acém moído) Arroz cozido Alface picado com Hortelã	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Cenoura e Açafrão) Arroz cozido Banana prata

Observação:

Reservar 1pc de Batata doce, (Integral) e 1 pc de Couve – congelada, 1 pc de Batata inglesa (Regular) para a próxima semana.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada escola.

Cardápio sujeito a alterações.

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

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

5ª Semana	Segunda-feira 28/08	Terça-feira 29/08	Quarta-feira 30/08	Quinta-feira 31/08	Sexta-feira 01/09
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco de Morango (Fruta 1 pc, Açúcar)	Salada de Frutas com Leite em pó (Maçã ½ pc, Banana prata 1pc, Morango 1pc)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Morango
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	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) Macarrão ao alho e óleo 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 Manjeriçao	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, com 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
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Amanteigado	Melão em fatias	Frutas picadas (Banana prata ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Melancia em fatias	Mamão picado
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída ao molho com Batata inglesa (Acém moído, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo com Couve	Arroz com Ovos mexidos, Tomate e Manjeriçao Banana prata	Iscas de Paleta Suína refogada com Colorau e Cebola Arroz cozido Cenoura crua ralada	Peito de Frango desfiado ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Repolho Roxo em tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Açafrão Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca)

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

Reservar 1pc de Batata inglesa, 1pc de Vagem (Integral) e 1pc de Batata doce (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.

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

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

6ª Semana	Segunda-feira 04/09	Terça-feira 05/09	Quarta-feira 06/09	Quinta-feira 07/09	Sexta-feira 08/09
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	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)	FERIADO DIA DA INDENDÊNCIA DO BRAIL	DIA LETIVO MÓVEL
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Ovos mexidos Arroz cozido Batata inglesa ao molho (Extrato de tomate) Vagem refogada	Macarrão ao molho com Peito de Frango em Pouch (Extrato de tomate) Feijão cozido Batata doce corada Couve refogada	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido com Açafrão Salada de Repolho verde com Tomate picados		
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Amanteigado	Melão em fatias	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica ½ pc)		
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída ^R refogada (Acém moído) Arroz cozido com Colorau Batata doce cozida	Ovos mexidos com Tomate e Cebola Arroz cozido Melão em fatias	Peito de Frango em Pouch ao molho de tomate (Extrato de tomate) Arroz cozido Beterraba cozida		

**Observação: Reservar 1pc de Inhame, 1pc de Beterraba (Integral) e 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.**

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

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

7ª Semana	Segunda-feira 11/09	Terça-feira 12/09	Quarta-feira 13/09	Quinta-feira 14/09	Sexta-feira 15/09
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco Verde (Melão ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Banana prata	Cuscuz com Queijo ^R (Queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Canjica (Leite, Açúcar) + Banana prata	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	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 (Leite ½ pc, Amido)	Carne moída ^R cozida com Vagem (Acém moído) Macarrão ao molho com Espinafre (Extrato de tomate) Feijão cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido com Brócolis Feijão cozido Repolho roxo refogado	Paleta suína cozida e refogada com Pimentão e Colorau Arroz cozido Feijão Tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida Melão em fatias
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc+Maçã ½ pc)	Frutas picadas (Melão ½ pc + Morango)	Melancia em fatias	Maçã
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Bobó de Carne moída ^R com Abóbora (Acém moído) Arroz cozido	Peito de Frango ^R ao molho branco com Brócolis (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Cenoura refogada	Paleta suína cozida e refogada com Colorau Arroz cozido Feijão cozido Tomate picado com Ervas (Coentro, Salsa e Hortelã) Banana prata	Filé de Tilápia ao molho com Pimentão e Cebola (Extrato de tomate) Arroz cozido Pirão de Peixe (Farinha de mandioca, Caldo do peixe) Alface em tiras	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafraão) Arroz cozido Batata doce cozida

Observação:

Reservar 1pc de Batata inglesa (Integral) e 1pc de Abóbora e 1 pc de Repolho verde (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.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 REFEIÇÕES

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	%
				1ª Semana	EF 01	6- 10 anos	1026,20	162,09	57%
	EF 02	11-15 anos	1132,08	178,31	57%	46,96	15%	24,76	20%
	EM	16-18 anos	1132,08	178,31	57%	46,96	15%	24,76	20%
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	%
				2ª Semana	EF 01	6- 10 anos	1059,55	171,54	58%
	EF 02	11-15 anos	1161,98	186,85	58%	48,98	15%	23,64	18%
	EM	16-18 anos	1161,98	186,85	58%	48,98	15%	23,64	18%
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	%
				3ª Semana	EF 01	6- 10 anos	993,60	156,24	57%
	EF 02	11-15 anos	1093,89	170,95	56%	47,62	16%	23,67	19%
	EM	16-18 anos	1093,89	170,95	56%	47,62	16%	23,67	19%
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	%
				4ª Semana	EF 01	6- 10 anos	943,88	144,53	55%
	EF 02	11-15 anos	1034,25	159,76	56%	43,52	15%	23,69	21%
	EM	16-18 anos	1034,25	159,76	56%	43,52	15%	23,69	21%
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	%
				5ª Semana	EF 01	6- 10 anos	947,19	146,65	56%
	EF 02	11-15 anos	887,84	140,82	57%	37,80	15%	19,04	19%
	EM	16-18 anos	887,84	140,82	57%	37,80	15%	19,04	19%

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

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	899,29	147,98	59%	32,66
EF 02	11-15 anos	986,68	163,58	60%	35,84	13%	20,90	19%	
EM	16-18 anos	986,68	163,58	60%	35,84	13%	20,90	19%	
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	1053,75	167,93	57%	45,30
EF 02	11-15 anos	1176,26	186,63	57%	51,59	16%	24,52	19%	
EM	16-18 anos	1176,26	186,63	57%	51,59	16%	24,52	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

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 31/07/2023 a 15/09/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10/2023.

04 Refeições: Ensino Fundamental, 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.**
- **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.**
- **Amido:** Amido de milho.
- **Leite:** Per capita para molhos reduzido de meio (½) para um terço (⅓).
- **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