

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

4ª Semana		Segunda-feira 09/10	Terça-feira 10/10	Quarta-feira 11/10	Quinta-feira 12/10	Sexta-feira 13/10
L A N C H E	Horários	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Ovos mexidos com Colorau Arroz cozido Melão	FERIADO NACIONAL (DIA DE NOSSA SENHORA APARECIDA)	DIA LETIVO MÓVEL
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação:

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	226,76	35,70	57%	8,05
EF 01	6- 10 anos	253,04	39,79	57%	9,12	13%	6,13	22%	
EF 02	11-15 anos	285,29	45,35	57%	10,23	13%	6,60	21%	
EM	16-18 anos	285,29	45,35	57%	10,23	13%	6,60	21%	
EJA 01	19-30 anos	285,29	45,35	57%	10,23	13%	6,60	21%	
EJA 02	31-60 anos	285,29	45,35	57%	10,23	13%	6,60	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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

5ª Semana		Segunda-feira 16/10	Terça-feira 17/10	Quarta-feira 18/10	Quinta-feira 19/10	Sexta-feira 20/10
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ^R cozidas e refogadas Macarrão ao molho (Extrato de tomate)	Cuscuz com Queijo muçarela ^R Leite, Açúcar + Banana nanica	Galinhada cremosa (Coxa e sobrecoxa de Frango ^R , Arroz, Colorau, Leite 1/3 pc, Amido)	Pão com Peito de Frango ^R cozido (1/2 pc) com Açafrão Suco de Abacaxi (Fruta 1/2 pc, Açúcar)	Paleta suína refogada Arroz cozido Feijão cozido Maçã picada 1/2 pc

Observação:

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

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	257,80	40,98	57%	10,49
EF 01	6- 10 anos	291,78	44,69	55%	12,67	16%	6,84	21%	
EF 02	11-15 anos	332,76	49,25	53%	15,07	16%	8,09	22%	
EM	16-18 anos	332,76	49,25	53%	15,07	16%	8,09	22%	
EJA 01	19-30 anos	332,76	49,25	53%	15,07	16%	8,09	22%	
EJA 02	31-60 anos	332,76	49,25	53%	15,07	16%	8,09	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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

6ª Semana		Segunda-feira 23/10	Terça-feira 24/10	Quarta-feira 25/10	Quinta-feira 26/10	Sexta-feira 27/10
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Ovos mexidos com Colorau Arroz cozido Farofa de cebola (Farinha de mandioca)	Cuscuz Leite, Açúcar + Frutas picadas (Mamão ½ pc+ Maçã ½ pc)	Galinhada (Arroz, Peito de Frango, Açafrão) Feijão cozido + Mamão picado ½ pc	Pão com Peito de Frango desfiado e refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate, Amido) Arroz cozido

Observação:

FILE DE TILÁPIA somente para o Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino de Jovens e Adultos. PEITO DE FRANGO para o Pré-escolar e Ensino Especial.

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

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	239,04	41,52	63%	9,77
EF 01	6- 10 anos	262,84	45,60	62%	11,17	15%	4,18	14%	
EF 02	11-15 anos	288,74	50,19	63%	12,55	16%	4,35	14%	
EM	16-18 anos	288,74	50,19	63%	12,55	16%	4,35	14%	
EJA 01	19-30 anos	288,74	50,19	63%	12,55	16%	4,35	14%	
EJA 02	31-60 anos	288,74	50,19	63%	12,55	16%	4,35	14%	

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA

7ª Semana		Segunda-feira 30/10	Terça-feira 31/10	Quarta-feira 01/11	Quinta-feira 02/11	Sexta-feira 03/11
L A N C H E	Horários	Ovos mexidos ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido	Canjica com Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Galinhada (Arroz, Peito de Frango, Açafrão) + Melão	FERIADO NACIONAL (FINADOS)	DIA LETIVO MÓVEL
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação:

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	220,36	35,70	58%	8,65
EF 01	6- 10 anos	241,90	39,79	59%	9,58	14%	5,09	19%	
EF 02	11-15 anos	195,02	34,37	63%	5,52	10%	4,32	20%	
EM	16-18 anos	195,02	34,37	63%	5,52	10%	4,32	20%	
EJA 01	19-30 anos	195,02	34,37	63%	5,52	10%	4,32	20%	
EJA 02	31-60 anos	195,02	34,37	63%	5,52	10%	4,32	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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 18/09/2023 a 03/11/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 04/12/2023

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-escolar, Ensino Especial, 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).
- ***Filé de Tilápia: Substituir o gênero por Peito de Frango para a modalidade PRÉ-ESCOLAR e ENSINO ESPECIAL.**
- **Amido:** Amido de milho
- **Leite:** Per capita para molhos é de um terço (1/3).
- **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.**
- **Temperos:** açafrão, colorau e ervas (salsa, coentro e cebolinha) podem estar descritos no cardápio ou utilizados conforme a realidade de cada escola.
- **Os gêneros (percebíveis e não percebíveis) que eventualmente tiveram reposição ou substituição na distribuição devem ser inseridos ao cardápio, conforme realidade de cada escola.**
- **Os biscoitos que ainda restarem nos estoques devem ser acrescentados ao cardápio, mesmo que não esteja previsto, de forma a impedir o seu vencimento na escola.**
- **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.**
- 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.
- **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.**
- Para sugestões de novas preparações que tenham boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar à 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