

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

01 Refeição – Lanche Fácil

4ª Semana		Segunda-feira 09/10	Terça-feira 10/10	Quarta-feira 11/10	Quinta-feira 12/10	Sexta-feira 13/10
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz + Leite, Açúcar	Frutas picadas com Leite em pó (½ pc) (Abacaxi ½ pc, Banana nanica 1 pc, Melão 1 pc, Maçã 1 pc)	Cuscuz com Queijo muçarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	FERIADO NACIONAL (DIA DE NOSSA SENHORA APARECIDA)	DIA LETIVO MÓVEL

Observação:

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	259,19	48,19	67%	7,14
EF 01	6- 10 anos	276,16	50,65	66%	7,77	10%	6,02	20%	
EF 02	11-15 anos	321,22	58,05	65%	9,27	10%	7,07	20%	
EM	16-18 anos	321,22	58,05	65%	9,27	10%	7,07	20%	
EJA 01	19-30 anos	321,22	58,05	65%	9,27	10%	7,07	20%	
EJA 02	31-60 anos	321,22	58,05	65%	9,27	10%	7,07	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

01 Refeição – Lanche Fácil

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.	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite, Açúcar	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Pão com Queijo muçarela ^R ralado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas com Leite em pó (1pc) (Melão 1pc + Mamão 1pc)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) (Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)

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	270,67	43,78	58%	8,12	11%	8,24	27%
EF 01	6- 10 anos	282,18	45,40	58%	8,65	11%	8,57	27%	
EF 02	11-15 anos	307,45	49,38	58%	9,57	11%	9,22	27%	
EM	16-18 anos	307,45	49,38	58%	9,57	11%	9,22	27%	
EJA 01	19-30 anos	307,45	49,38	58%	9,57	11%	9,22	27%	
EJA 02	31-60 anos	307,45	49,38	58%	9,57	11%	9,22	27%	

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 – Lanche Fácil

6ª Semana		Segunda-feira 23/10	Terça-feira 24/10	Quarta-feira 25/10	Quinta-feira 26/10	Sexta-feira 27/10
LANCHE	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite, Açúcar	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Pão com Peito de Frango (½ pc) desfiado ao molho (Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado ½ pc	Cuscuz com Queijo muçarela ^R (Queijo muçarela) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão	Pão com Carne moída refogada (Acém moído ½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

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.

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	323,76	55,03	61%	9,54
EF 01	6- 10 anos	339,90	57,39	61%	10,32	11%	9,05	24%	
EF 02	11-15 anos	376,48	63,59	61%	11,63	11%	9,79	23%	
EM	16-18 anos	376,48	63,59	61%	11,63	11%	9,79	23%	
EJA 01	19-30 anos	376,48	63,59	61%	11,63	11%	9,79	23%	
EJA 02	31-60 anos	376,48	63,59	61%	11,63	11%	9,79	23%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

Responsável Técnico

Juliene 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 – Lanche Fácil

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 Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz + Leite, Açúcar	Frutas picadas com Leite em pó (½ pc) (Abacaxi ½ pc, Banana nanica 1pc, Melão 1 pc)	Cuscuz com Queijo muçarela ^R ralado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	FERIADO NACIONAL (FINADOS)	DIA LETIVO MÓVEL

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.

7ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapas 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	238,06	42,45	64%	7,02
EF 01	6- 10 anos	255,02	44,92	63%	7,66	11%	6,02	21%	
EF 02	11-15 anos	300,09	52,32	63%	9,16	11%	7,07	21%	
EM	16-18 anos	300,09	52,32	63%	9,16	11%	7,07	21%	
EJA 01	19-30 anos	300,09	52,32	63%	9,16	11%	7,07	21%	
EJA 02	31-60 anos	300,09	52,32	63%	9,16	11%	7,07	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

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

01 Refeição – Lanche Fácil

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).
- **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.**
- **Os gêneros (perceíveis e não perceíveis) 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 acrescidos 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