

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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 Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz Leite, Açúcar	Frutas picadas com Leite em pó (½ pc) (Melão, Banana nanica, Abacaxi ½ pc e Maçã ½ pc)	Cuscuz com Queijo muçarela Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	FERIADO NACIONAL (DIA DE NOSSA SENHORA APARECIDA)	DIA LETIVO MÓVEL
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Omelete de forno com Carne (Ovo, Acém moído ½ pc, Amido, Colorau) Arroz cozido	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz, Açafrão) Feijão cozido		

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	500,31	75,10	54%	19,91
EF 01	6- 10 anos	569,22	82,31	52%	24,36	15%	15,12	24%	
EF 02	11-15 anos	645,12	92,34	52%	28,03	16%	17,13	24%	
EM	16-18 anos	645,12	92,34	52%	28,03	16%	17,13	24%	

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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica com Leite (Leite, Açúcar)	Pão com Queijo muçarela ^R ralado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Salada de Frutas com Leite em pó (½ pc) (Melão 1pc + Mamão 1pc)	Pão com Peito de Frango desfiado e refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango, Açafraão)	Coxa e sobrecoxa de Frango ^R ao molho (Amido) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido	Paleta suína refogada com Colorau Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca)	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango (Pré/EE) assado Arroz cozido Feijão cozido	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango ^R , Arroz, Açafraão) Feijão 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.

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	539,34	84,03	56%	21,24
EF 01	6- 10 anos	610,16	92,45	55%	26,34	16%	14,77	22%	
EF 02	11-15 anos	669,50	100,34	54%	29,68	16%	16,16	22%	
EM	16-18 anos	669,50	100,34	54%	29,68	16%	16,16	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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga ^R + Leite, Açúcar	Canjica com Leite Caramelizado (Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Queijo muçarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango cozido (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída refogada com Colorau (Acém moído) Arroz cozido	Galinhada (Arroz, Peito de Frango, Açafrão) Feijão cozido Melão em fatias ½ pc	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz cozido com Carne (Acém moído ½ pc, Colorau) Feijão cozido	Paleta Suína ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc pc)	Peito de Frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido

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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	610,23	97,70	58%	24,17	14%	14,40	21%
	EF 01	6- 10 anos	677,73	106,88	57%	29,20	16%	15,45	21%
	EF 02	11-15 anos	741,79	117,02	57%	32,51	16%	16,51	20%
	EM	16-18 anos	741,79	117,02	57%	32,51	16%	16,51	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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz + Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas com Leite em pó (½ pc) (Abacaxi ½ pc, Banana nanica 1pc, Melão 1pc)	Cuscuz com Queijo muçarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	FERIADO NACIONAL (FINADOS)	DIA LETIVO MÓVEL
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido	Iscas de Paleta suína refogadas com Cebola Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca)		

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	520,13	84,19	58%	20,86
EF 01	6- 10 anos	586,34	93,28	57%	25,28	16%	12,70	19%	
EF 02	11-15 anos	658,50	104,62	57%	28,59	16%	14,11	19%	
EM	16-18 anos	658,50	104,62	57%	28,59	16%	14,11	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 – 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

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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 (⅓).
- **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 (percíveis e não percíveis) 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