

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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 ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	FERIADO NACIONAL (DIA DE NOSSA SENHORA APARECIDA)	DIA LETIVO MÓVEL
	A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	Omelete de forno com Carne (Ovo, Acém moído ½ pc, Amido, Colorau) Arroz cozido	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz, Açafrão) Feijão cozido		

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	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
--	--	---	---	--	-------------------------

Observação:

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

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango, Açafrão)	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, Açafrão) Feijão cozido
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	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 ½ pc, Amido)	Pão com Peito de Frango ^R cozido (½ pc) com Açafrão Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Paleta suína refogada Arroz cozido Feijão cozido Maçã picada ½ pc

Observação:

FILÉ 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 PAO 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.

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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)
	Horário: 11:45 e 12:30.	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	Arroz com Paleta Suína em cubos (Extrato de tomate) 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
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	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.

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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
	Horário: 11:45 e 12:30.	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)	Baião de Três (Arroz, Ovos, Acém moída ½ pc, Açafrão) Feijão cozido		
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	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

Observação:

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

Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3 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	%
4ª Semana	PE	4 – 5 anos	727,06	110,80	55%	27,96	14%	18,81	23%
	EF 01	6- 10 anos	822,26	122,10	53%	33,48	15%	21,25	23%
	EF 02	11-15 anos	930,41	137,69	53%	38,25	15%	23,73	23%
	EM	16-18 anos	930,41	137,69	53%	38,25	15%	23,73	23%
5ª Semana	PE	4 – 5 anos	797,15	125,01	56%	31,73	14%	19,13	22%
	EF 01	6- 10 anos	901,94	137,14	55%	39,01	16%	21,61	22%
	EF 02	11-15 anos	1002,26	149,59	54%	44,75	16%	24,25	22%
	EM	16-18 anos	1002,26	149,59	54%	44,75	16%	24,25	22%
6ª Semana	PE	4 – 5 anos	849,26	139,22	59%	33,94	14%	18,43	20%
	EF 01	6- 10 anos	940,57	152,48	58%	40,37	15%	19,63	19%
	EF 02	11-15 anos	1030,53	167,20	58%	45,05	16%	20,87	18%
	EM	16-18 anos	1030,53	167,20	58%	45,05	16%	20,87	18%
7ª Semana	PE	4 – 5 anos	740,49	119,89	58%	29,51	14%	16,44	20%
	EF 01	6- 10 anos	828,24	133,07	58%	34,86	15%	17,78	19%
	EF 02	11-15 anos	927,91	149,97	58%	39,11	15%	19,34	19%
	EM	16-18 anos	927,91	149,97	58%	39,11	15%	19,34	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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)
03 Refeições – Pré-escolar, 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).
- ***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 (perecíveis e não perecíveis) 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

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913