

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

3ª Semana	Segunda-feira 20/11	Terça-feira 21/11	Quarta-feira 22/11	Quinta-feira 23/11	Sexta-feira 24/11
L A N C H E Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango (Pré/EE) cozido com Colorau Arroz cozido Beterraba crua ralada	Peito de Frango em Pouch (EF/EM/EJA) ou Atum em Pouch (Pré/EE) (Extrato de tomate) Arroz cozido Cenoura cozida	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém moído ½ pc, Açafraão) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Paleta suína refogada Arroz cozido Tutu de Feijão com Couve (Farinha de mandioca) Batata inglesa corada	Pão com Carne moída refogada ½ pc (Acém moído) Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar) + Banana prata

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Repolho verde **refrigerados** para a próxima segunda-feira.

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

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.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue:

Ceilândia: chuchu, repolho roxo e verde. Taguatinga: chuchu, repolho roxo, banana e cenoura. Plano Piloto e Guará: chuchu. Sobradinho: chuchu, pepino e tomate.

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

3ª 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	238,57	45,78	69%	9,36
EF 01	6- 10 anos	264,91	49,90	68%	11,09	15%	2,84	10%	
EF 02	11-15 anos	293,86	54,64	67%	12,78	16%	3,16	10%	
EM	16-18 anos	293,86	54,64	67%	12,78	16%	3,16	10%	
EJA 01	19-30 anos	293,86	54,64	67%	12,78	16%	3,16	10%	
EJA 02	31-60 anos	293,86	54,64	67%	12,78	16%	3,16	10%	

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