

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

1ª Semana		Segunda-feira 06/11	Terça-feira 07/11	Quarta-feira 08/11	Quinta-feira 09/11	Sexta-feira 10/11
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz Leite, Açúcar	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Banana prata	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Iscas de Paleta suína ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido	Carne moída refogada com Abóbora (Acém moído) Arroz cozido Feijão cozido com Colorau Repolho roxo picado	Iscas de Peito de Frango aceboladas Arroz cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada Pepino picado Melancia picada	Paleta suína assada Arroz cozido Feijão Tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Batata inglesa refogada	Carne moída refogada (Acém moído, Cebola, Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce corada Cenoura crua ralada

Observação: Reservar 1 pc de Goiaba (congelada), 1 pc de Abóbora, 1 pc de Chuchu para a próxima segunda-feira.

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

Na 1ª semana da 6ª distribuição, adaptar o cardápio para utilizar o excedente de proteínas em estoque disponível na escola (Processo SEI N° 00080-00260041/2023-60).

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.

1ª 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	577,48	99,05	62%	21,29
EF 01	6- 10 anos	639,58	108,20	61%	25,40	14%	12,37	17%	
EF 02	11-15 anos	688,50	116,82	61%	27,54	14%	12,94	17%	
EM	16-18 anos	688,50	116,82	61%	27,54	14%	12,94	17%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução n° 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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

2ª Semana		Segunda-feira 13/11	Terça-feira 14/11	Quarta-feira 15/11	Quinta-feira 16/11	Sexta-feira 17/11
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Biscoito Amanteigado Suco de Goiaba ^R (Fruta 1 pc, Açúcar)	Cuscuz (Leite, Açúcar) + Goiaba ,2 pc	FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)	Pão com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Banana prata, Melão, Maçã)
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Peito de Frango em pouch ao molho (EF/EM/EJA) ou Atum em pouch ao molho (Pré/EE) (Extrato de tomate, amido) Arroz cozido Chuchu refogado Abóbora cozida		Peito de Frango em cubos cozido Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Repolho verde picado	Carne moída refogada com Cenoura e Açafrão (Acém moído) Arroz cozido Feijão Tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Goiaba (2 pc)

Observação: Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Chuchu para a próxima terça-feira.

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

PEITO DE FRANGO EM POUCH somente para o Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino de Jovens e Adultos. ATUM EM POUCH 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.

2ª 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	562,14	98,21	63%	20,16
EF 01	6- 10 anos	618,87	106,47	62%	23,91	14%	11,60	17%	
EF 02	11-15 anos	676,48	116,83	62%	26,30	14%	12,22	16%	
EM	16-18 anos	676,48	116,83	62%	26,30	14%	12,22	16%	

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

3ª Semana		Segunda-feira 20/11	Terça-feira 21/11	Quarta-feira 22/12	Quinta-feira 23/11	Sexta-feira 24/11
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	PONTO FACULTATIVO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA)	Biscoito Amanteigado Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Salada de Frutas com Leite em pó ½ pc (Goiaba 2pc, Banana prata, Melão)	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Pão com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.		Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido Purê de Batata doce Chuchu refogado	Isas de Peito de Frango aceboladas Arroz cozido Feijão cozido Batata doce assada Repolho roxo picado	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Beterraba crua ralada com Pepino picado Melancia fatiada	Paleta suína assada Arroz cozido Feijão tropeiro (Feijão, Couve, Farinha de mandioca, Colorau) Cenoura crua ralada

Observação: Reservar 1pc de Beterraba, 1pc de Chuchu **refrigerados** para a próxima segunda-feira.

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

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	571,60	94,70	60%	22,47
EF 01	6- 10 anos	634,50	103,43	59%	27,10	15%	13,15	19%	
EF 02	11-15 anos	677,59	110,44	59%	29,37	16%	13,71	18%	
EM	16-18 anos	677,59	110,44	59%	29,37	16%	13,71	18%	

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

4ª Semana		Segunda-feira 27/11	Terça-feira 28/11	Quarta-feira 29/11	Quinta-feira 30/11	Sexta-feira 01/12
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz Leite (Leite, Açúcar)	Salada de Frutas com Leite em pó ½ pc (Banana nanica 1pc, Melão 1pc e ½, Mamão ½ pc)	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	FERIADO (DIA DO EVANGÉLICO)	DIA LETIVO MÓVEL
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Peito de Frango em Pouch (EF/EM/EJA) ou Atum em Pouch (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) Chuchu refogado Beterraba cozida	Peito de Frango cozido com Cenoura (Amido, Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Carne moída cozida com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde ralado		

Observação: Reservar 1pc de Beterraba, 1pc de Pepino **refrigerados** para a próxima semana.

PEITO DE FRANGO EM POUCH **somente** para o Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino de Jovens e Adultos. ATUM EM POUCH 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.

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	490,77	83,15	61%	18,40
EF 01	6- 10 anos	548,04	91,60	60%	22,20	15%	10,68	18%	
EF 02	11-15 anos	598,78	100,41	60%	24,46	15%	11,27	17%	
EM	16-18 anos	598,78	100,41	60%	24,46	15%	11,27	17%	

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

5ª Semana		Segunda-feira 04/12	Terça-feira 05/12	Quarta-feira 06/12	Quinta-feira 07/12	Sexta-feira 08/12
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz Leite (Leite, Açúcar)	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Maçã	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Salada de Frutas com Leite em pó ½ pc (Banana nanica 1pc, Melão 1pc, Mamão 1pc)	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino com casca em fatias	Carne moída refogada (Acém moído, Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata Beterraba ralada	Paleta suína refogada com Cebola Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Abóbora refogada Repolho verde picado	Galinhada com Cenoura (Arroz, Peito de Frango, Cenoura) Feijão cozido Batata doce com casca corada	Iscas de Peito de Frango refogadas Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Pepino picado

Observação: Reservar 1 pc de Abacaxi, 1pc de Melão, 1pc de Batata, 1pc de Cenoura, 1 pc de Chuchu **refrigerados** para a próxima semana. Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

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.

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	562,87	94,97	61%	22,74
EF 01	6- 10 anos	620,97	103,41	60%	27,08	16%	11,79	17%	
EF 02	11-15 anos	666,72	111,33	60%	29,50	16%	12,20	16%	
EM	16-18 anos	666,72	111,33	60%	29,50	16%	12,20	16%	

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

6ª Semana		Segunda-feira 11/12	Terça-feira 12/12	Quarta-feira 13/12	Quinta-feira 14/12	Sexta-feira 15/12
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi ^R (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão ^R em fatias	Arroz doce (Leite, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi ^R (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Leite (Leite, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Leite caramelizado (Leite, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Peito de Frango refogado com Açafrão) Arroz cozido Batata ^R com casca corada	Carne moída refogada com Chuchu ^R (Acém moído) Arroz cozido Feijão cozido	Peito de Frango em cubos ao molho com Cenoura ^R (Amido) Arroz cozido	Peito de Frango em Pouch cozido com Arroz (EF/EM/EJA) ou Atum em Pouch cozido com Arroz (Pré/EE) (Extrato de tomate)	Isclas de Paleta suína aceboladas Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca)

Observação: PEITO DE FRANGO EM POUCH somente para o Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino de Jovens e Adultos. ATUM EM POUCH 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.

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	514,67	83,04	58%	18,50
EF 01	6- 10 anos	578,65	92,22	57%	22,48	14%	12,73	20%	
EF 02	11-15 anos	633,07	101,27	58%	24,85	14%	13,51	19%	
EM	16-18 anos	633,07	101,27	58%	24,85	14%	13,51	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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

7ª Semana		Segunda-feira 18/12	Terça-feira 19/12	Quarta-feira 20/12	Quinta-feira 21/12	Sexta-feira 22/12
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	<p>Com o intuito de adequar os estoques das Unidades Escolares, a fim de evitar o acúmulo de gêneros alimentícios, assim como possíveis perdas em virtude do término do 1º semestre letivo; início do recesso escolar; ocorrência das provas de final de bimestre, bem como diminuição significativa da frequência dos estudantes. Ante o exposto, solicitamos às Unidades Escolares junto ao Quadro Técnico de Nutricionistas lotado nas Regionais de Ensino, que adaptem os cardápios nesse período conforme disponibilidade de gêneros em estoque. Importante salientar que, caso a Unidade Escolar identifique a necessidade de complementação da alimentação escolar, nesse período, deverão entrar em contato com os Nutricionistas da UNIAE para a solicitação de pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 01/2021 – SEE/SUAG/DIAE/GPEA (066695935).</p>			<p>TÉRMINO DO ANO LETIVO DE 2023 Sugestão de cardápio: Cuscuz, Biscoito, Arroz doce</p>	
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.					

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

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 06/11/2023 a 21/12/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 21/12/2023

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).
- **Amido:** Amido de milho
- **Leite:** Per capita para molhos reduzido de meio (½) para um terço (⅓).
- **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.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovo de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- 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.**
- 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