

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

02 Refeições: Escola Classe – Pré-escolar, Ensino Fundamental

| 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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30. | 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, Açafrão) 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 Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar) |
| | A L M O Ç O | Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30. | Biscoito Amanteigado | Banana prata | Goiaba (2pc) | Banana prata |

Observação: Reservar 1pc de Melancia, 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 | 302,65 | 56,87 | 68% | 11,40 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 323,94 | 60,75 | 68% | 12,02 | 13% | 4,14 | 12% | |

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