

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

1ª Semana	Segunda-feira 06/11	Terça-feira 07/11	Quarta-feira 08/11	Quinta-feira 09/11	Sexta-feira 10/11
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz (Leite)	Canjica (Leite)	*Pão integral com <u>Ovos mexidos</u> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Biscoito Amanteigado Suco de Goiaba (Fruta 1 pc) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	*Pão integral com <u>Ovos mexidos</u> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	<u>Iscas de Paleta suína</u> ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral	<u>Carne moída</u> refogada com Abóbora (Acém moído) *Arroz integral Feijão cozido com Colorau Repolho roxo picado	<u>Iscas de Peito de Frango</u> aceboladas *Arroz integral Feijão cozido Beterraba crua ralada Pepino picado	<u>Paleta suína</u> assada *Arroz integral Feijão Tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Batata inglesa refogada	<u>Carne moída</u> refogada (Acém moído, Cebola, Colorau) *Arroz integral Feijão cozido Batata doce corada Cenoura crua ralada
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Amanteigado	Melancia picada	Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc)	Banana prata	Melão
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	<u>Peito de Frango</u> ao molho (Amido) *Arroz integral	Iscas de Peito de Frango aceboladas *Arroz integral Couve refogada	<u>Paleta suína</u> ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral Repolho verde ralado	Carne moída refogada (Acém moído) *Arroz integral Abóbora cozida Melão picado	<u>Peito de Frango</u> refogado com Açafrão *Arroz integral Feijão cozido Beterraba crua ralada

Observação: As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.

Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações. **Ofertar Farelo de Aveia em dias que não for ofertado hortifrutis nas preparações.**

Reservar 1 pc de Goiaba (congelada), 1 pc de Maçã, 1 pc de Abóbora, 1 pc de Chuchu, 1pc de Cenoura e 1 pc de Pepino para a próxima segunda-feira.

Ofertar a preparação com *PÃO INTEGRAL 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 Nº 00080-00260041/2023-60).

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

Gama: banana, couve e pepino. Recanto das Emas: repolho roxo, banana, tomate. Planaltina: tomate. São Sebastião: chuchu, tomate e goiaba.

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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

2ª Semana	Segunda-feira 13/11	Terça-feira 14/11	Quarta-feira 15/11	Quinta-feira 16/11	Sexta-feira 17/11
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Biscoito Amanteigado Suco de Goiaba ^R (Fruta 1 pc)	Cuscuz (Leite) + Abacaxi ½ pc	FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)	*Pão integral com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Salada de Frutas picadas (Banana prata, Melão, Maçã)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango em pouch (EF/EM/EJA) ou Atum em pouch ao molho (Pré/EE) (Extrato de tomate, amido) *Arroz integral Chuchu refogado Abóbora cozida	Peito de Frango em cubos cozido *Arroz integral Feijão cozido Abóbora refogada Repolho verde picado		Carne moída refogada com Cenoura e Açafrão (Acém moído) *Arroz integral Feijão cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Iscas de Paleta suína refogadas com Cebola e Colorau *Arroz integral Beterraba refogada Pepino picado
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Maçã ^R	Goiaba 2 pc		Melão	Abacaxi
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Polenta regada ao molho de Carne moída (Farinha de milho flocada ½ pc, Acém moído, Extrato de tomate) *Arroz integral Salada de Cenoura crua ralada e pepino picado	Ovos mexidos com Cenoura *Arroz integral Feijão cozido Melão fatiado		Bobó de Peito de Frango com Abóbora *Arroz integral Feijão cozido	Peito de Frango em cubos ao molho com Colorau *Arroz integral Batata doce corada

Observação: As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.

Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações. **Ofertar Farelo de Aveia em dias que não for ofertado hortifrutis nas preparações.**

Reservar 1pc de Abacaxi (refrigerado), 1pc de Batata doce, 1pc de Chuchu e 1 pc de Beterraba para a próxima terça-feira. Ofertar a preparação com ***PÃO INTEGRAL** 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:

Gama: banana, couve e pepino. Recanto das Emas: repolho roxo, banana, tomate. Planaltina: tomate. São Sebastião: chuchu, tomate e goiaba.

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

3ª Semana	Segunda-feira 20/11	Terça-feira 21/11	Quarta-feira 22/11	Quinta-feira 23/11	Sexta-feira 24/11
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	PONTO FACULTATIVO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA)	Biscoito Amanteigado + Leite	Salada de Frutas (Goiaba 2pc, Banana prata, Melão)	Canjica (Leite)	*Pão integral com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.		Galinhada (*Arroz integral, Peito de Frango) Batata doce com casca corada Chuchu refogado	Carne moída ^R cozida com Batata doce (Acém moído) *Arroz integral Feijão cozido Repolho roxo picado	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral Feijão cozido Salada de Beterraba crua ralada com Pepino picado	Paleta suína assada *Arroz integral Feijão tropeiro (Feijão, Couve, Farinha de mandioca, Colorau) Cenoura crua ralada
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.		Abacaxi ^R	Maçã	Frutas picadas (Melão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Melão
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.		Carne moída ^R refogada *Arroz integral com Cenoura Beterraba crua ralada	Baião de três (*Arroz integral, Feijão, Paleta suína) Batata ao molho (Extrato de tomate)	Ovos mexidos *Arroz integral Tutu de Feijão com Couve (Farinha de mandioca) Melancia fatiada	Galinhada (*Arroz integral, Peito de Frango, Açafraão) Repolho verde picado

Observação: As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.

Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações. **Ofertar Farelo de Aveia em dias que não for ofertado hortifrutis nas preparações.**

Reservar 1pc de Melancia (refrigerado), 1 pc de Beterraba, 1pc de Chuchu (refrigerados) e 1pc de Abóbora (refrigerado) para a próxima segunda-feira.

Ofertar a preparação com ***PÃO INTEGRAL** 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:

Gama: banana, couve e pepino. Recanto das Emas: repolho roxo, banana, tomate. Planaltina: tomate. São Sebastião: chuchu, tomate e goiaba.

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

4ª Semana	Segunda-feira 27/11	Terça-feira 28/11	Quarta-feira 29/11	Quinta-feira 30/11	Sexta-feira 01/12
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz (Leite)	Salada de Frutas (Banana nanica 1pc, Melão 1pc e ½, Mamão ½ pc)	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	FERIADO (DIA DO EVANGÉLICO)	DIA LETIVO MÓVEL
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango em Pouch (EF/EM/EJA) ou Atum em Pouch ao molho (Pré/EE) (Extrato de tomate) *Arroz integral Chuchu refogado Beterraba cozida	Carne moída cozida com Abóbora (Acém moído) *Arroz integral Feijão cozido Repolho verde ralado	Peito de Frango cozido com Cenoura (Amido, Açafraão) *Arroz integral Feijão cozido com Colorau Couve refogada		
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Melancia ^R	Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Banana nanica		
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora (Amido) *Arroz integral com Colorau	Galinhada com Cenoura (*Arroz integral, Peito de Frango, Cenoura, Açafraão) Feijão cozido	Peito de Frango em Pouch (EF/EM/EJA) ou Atum em Pouch cozido com Arroz e Extrato de tomate (Pré/EE) Feijão cozido Beterraba cozida		

Observação: As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.

Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações. **Ofertar Farelo de Aveia em dias que não for ofertado hortifrutis nas preparações.**

Reservar 1 pc de Banana nanica (refrigerada), 1pc de Beterraba, 1pc de Pepino (refrigerados), **1 pc de Couve – congelada** e 1 pc de Batata doce refrigerada para a próxima semana. Reservar 1 pc de Abacaxi (congelado).

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:

Gama: banana, couve e pepino. Recanto das Emas: repolho roxo, banana, tomate. Planaltina: tomate. São Sebastião: chuchu, tomate e goiaba.

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

5ª Semana	Segunda-feira 04/12	Terça-feira 05/12	Quarta-feira 06/12	Quinta-feira 07/12	Sexta-feira 08/12
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz (Leite)	Canjica (Leite)	*Pão integral com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Salada de Frutas (Melão 1pc, Mamão 1pc, Melancia)	*Pão integral com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral Beterraba cozida Pepino com casca em fatias	Carne moída refogada (Acém moído, Colorau) *Arroz integral Feijão cozido Purê de Batata Beterraba ralada	Paleta suína refogada com Cebola *Arroz integral Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Abóbora refogada Repolho verde picado	Galinhada com Cenoura (*Arroz integral, Peito de Frango, Cenoura) Feijão cozido Batata doce com casca corada	Isclas de Peito de Frango refogadas *Arroz integral Feijão cozido Purê de Abóbora Pepino picado
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Banana nanica ^R	Melancia	Banana nanica	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc)	Mamão
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída ^R cozida com Batata doce (Acém moído) *Arroz integral Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Galinhada (*Arroz integral, Peito de Frango, Açafrão) Pepino com casca picado	Peito de Frango ^R ao molho (Extrato de tomate) *Arroz integral Feijão cozido Batata doce com casca cozida	Isclas de Peito de Frango ao molho Baião de dois (*Arroz integral, Feijão) Repolho roxo picado	*Arroz integral com Paleta suína em cubos e Cenoura

Observação: As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.

Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações. **Ofertar Farelo de Aveia em dias que não for ofertado hortifrutis nas preparações.**

Reservar 2 pc de Abacaxi, 1 pc de Melão, 1 pc de Maçã, 1 pc de Banana nanica (refrigerados), 1pc de Batata, 1pc de Cenoura, 1 pc de Chuchu, 1pc de Abóbora e 1pc de Beterraba (refrigerados) para a próxima semana. Ofertar a preparação com *PÃO INTEGRAL 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:

Gama: banana, couve e pepino. Recanto das Emas: repolho roxo, banana, tomate. Planaltina: tomate. São Sebastião: chuchu, tomate e goiaba.

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

6ª Semana	Segunda-feira 11/12	Terça-feira 12/12	Quarta-feira 13/12	Quinta-feira 14/12	Sexta-feira 15/12
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi ^R (Fruta ½ pc) + Melão ^R em fatias	Arroz doce (Leite)	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi ^R (Fruta ½ pc)	Cuscuz (Leite)	Biscoito Amanteigado + Leite
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango refogado com Açafrão *Arroz integral Batata ^R com casca corada	Carne moída refogada com Chuchu ^R (Acém moído) *Arroz integral Feijão cozido	Peito de Frango em cubos ao molho com Cenoura ^R (Amido) *Arroz integral	Peito de Frango em Pouch (EF/EM/EJA) ou Atum em Pouch ao molho (Pré/EE) (Extrato de tomate) *Arroz integral	Isclas de Paleta suína refogadas *Arroz integral Feijão cozido Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Maçã ^R	Abacaxi picado ^R	Biscoito Amanteigado	Banana nanica ^R	Leite caramelizado (Leite, Açúcar)
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Ovos mexidos (Amido) *Arroz integral Abóbora ^R refogada com Colorau	Peito de Frango em Pouch (EF/EM/EJA) ou Atum em Pouch cozido com Arroz (Pré/EE) Feijão cozido Beterraba ^R cozida	Baião de três (*Arroz integral, Acém moído, Feijão, Extrato de tomate)	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) *Arroz integral Feijão cozido	Galinhada (*Arroz integral, Peito de Frango Açafrão)

Observação: As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio.

Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações. **Ofertar Farelo de Aveia em dias que não for ofertado hortifrutis nas preparações.**

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:

Gama: banana, couve e pepino. Recanto das Emas: repolho roxo, banana, tomate. Planaltina: tomate. São Sebastião: chuchu, tomate e goiaba.

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

7ª Semana	Segunda-feira 18/12	Terça-feira 19/12	Quarta-feira 20/12	Quinta-feira 21/12	Sexta-feira 22/12
<p>DESJEJUM Horário: 8h e 9h.</p>	<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.</p> <p>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</p>	
<p>ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.</p>					
<p>LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.</p>					
<p>LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.</p>					

Observação: As sugestões de gêneros alimentícios e marcas de substitutos estão descritas nas observações gerais ao final do cardápio. Seguir as orientações complementares previstas na Cartilha para Cardápios Especiais – Diabetes Mellitus, no tocante as substituições e sugestões de marcas dos gêneros a serem adquiridos pela escola, assim como na observação da adição de óleo ou azeite nas preparações. **Ofertar Farelo de Aveia em dias que não for ofertado hortifrutis nas preparações.** 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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 REFEIÇÕES - DIABETES MELLITUS

1ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4- 5 anos	978,97	145,44	53%	39,60	15%
EF 01	6- 10 anos	1040,50	152,31	53%	44,19	15%	28,39	25%	14,02	
EF 02	11-15 anos	1107,77	157,73	51%	51,56	17%	30,11	24%	14,46	
EM	16-18 anos	1107,77	157,73	51%	51,56	17%	30,11	24%	14,46	
2ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4- 5 anos	1036,05	160,27	56%	38,81	13%
EF 01	6- 10 anos	1112,45	169,83	55%	43,23	14%	29,97	24%	17,16	
EF 02	11-15 anos	1211,11	178,93	53%	51,48	15%	33,33	25%	17,64	
EM	16-18 anos	1211,11	178,93	53%	51,48	15%	33,33	25%	17,64	
3ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4- 5 anos	1006,55	151,04	54%	39,47	14%
EF 01	6- 10 anos	1062,45	156,94	53%	43,65	15%	29,90	25%	14,55	
EF 02	11-15 anos	1151,73	164,18	51%	51,62	16%	33,19	26%	14,92	
EM	16-18 anos	1151,73	164,18	51%	51,62	16%	33,19	26%	14,92	
4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				PE	4- 5 anos	979,33	149,36	55%	36,67	13%
EF 01	6- 10 anos	1060,15	157,17	53%	41,38	14%	31,41	27%	13,81	
EF 02	11-15 anos	1159,00	163,95	51%	50,46	16%	35,54	28%	14,10	

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

	EM	16-18 anos	1159,00	163,95	51%	50,46	16%	35,54	28%	14,10
5ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
	PE	4- 5 anos	1004,73	146,45	52%	41,70	15%	28,21	25%	12,29
	EF 01	6- 10 anos	1070,71	152,61	51%	46,74	16%	30,50	26%	12,82
	EF 02	11-15 anos	1066,75	149,37	50%	50,22	17%	29,77	25%	12,25
	EM	16-18 anos	1066,75	149,37	50%	50,22	17%	29,77	25%	12,25
6ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
	PE	4- 5 anos	971,92	142,67	53%	34,49	13%	30,10	28%	10,53
	EF 01	6- 10 anos	1039,67	149,36	52%	38,20	13%	32,97	29%	11,21
	EF 02	11-15 anos	1098,49	154,44	51%	43,99	14%	34,62	28%	11,67
	EM	16-18 anos	1098,49	154,44	51%	43,99	14%	34,62	28%	11,67

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

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.

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, 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).
 - **Substitutos de gêneros *Pão integral, arroz, macarrão e açúcar:**
 - Para o *Pão integral: *Pão integral e Cuscuz. Marcas sugeridas: Pullman, Wickbold, Seven Boys OU farinha de milho flocada, da Alimentação Escolar.
 - Para o açúcar: Preferencialmente somente retirar o açúcar. Caso seja necessário uso de adoçante, por motivo de aceitação do aluno, preferir os à base de estévia, sucralose ou eritritol, ou seguir a recomendação médica ou nutricional individualizada. Marcas sugeridas: Stevita, Linea, Finn.
 - Para o Arroz branco/parboilizado: Arroz integral. Tipo 1. Marcas sugeridas: Camil; Tio João; Qualidade; Tio Urbano.
 - Macarrão tradicional: Macarrão integral. Marcas sugeridas: Renata; Fusilli; Adria; Urbano; Barilla; De Massa Caseira.
 - Farelo de Aveia: Nestle, Jasmine, Quacker, Native.
 - Amido: Amido de milho
 - 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