

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

1ª Semana		Segunda-feira 19/02	Terça-feira 20/02	Quarta-feira 21/02	Quinta-feira 22/02	Sexta-feira 23/02
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido	Cuscuz com Peito de frango ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão fatiado	Farofa de Ovos com Cenoura ralada (Farinha de mandioca) Arroz cozido Pepino fatiado com Limão	Pão com Peito de frango ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Atum em pouch ao molho (Extrato de tomate) Baião de dois (Arroz, Feijão) Purê de abóbora Batata doce cozida
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação:

Reservar 1pc de Cenoura, 1 pc de Beterraba 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: **Taguatinga**: cenoura. **Gama**: pepino. **Sobradinho**: limão, pepino.

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	244,16	43,25	64%	9,81
EF 01	6- 10 anos	270,59	47,33	63%	11,26	15%	4,30	14%	
EF 02	11-15 anos	299,10	51,92	62%	12,68	15%	4,75	14%	
EM	16-18 anos	299,10	51,92	62%	12,68	15%	4,75	14%	
EJA 01	19-30 anos	299,10	51,92	62%	12,68	15%	4,75	14%	
EJA 02	31-60 anos	299,10	51,92	62%	12,68	15%	4,75	14%	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

2ª Semana		Segunda-feira 26/02	Terça-feira 27/02	Quarta-feira 28/02	Quinta-feira 29/02	Sexta-feira 01/03
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Ovos mexidos (Colorau)	Cuscuz com Peito de frango ½ pc desfiado	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Peito de Frango (Pré/EE) ao molho com Cenoura	Pão com Peito de frango ½ pc desfiado	Ovos mexidos
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Baião de dois (Arroz, Feijão)	Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	(Amido, Extrato de tomate)	Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar)	Arroz cozido
	Noturno: 19h e 19:30.	Beterraba cozida Cenoura crua ralada	+ Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Arroz cozido ou Macarrão com açafraão (EE)	+ Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc)	Abóbora refogada Pepino fatiado com Limão

Observação:

Reservar 1pc de Beterraba e 1 pc Abóbora 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: **Taguatinga:** cenoura. **Gama:** pepino. **Sobradinho:** limão, pepino.

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	235,08	44,18	68%	9,40
EF 01	6- 10 anos	256,38	47,92	67%	10,60	15%	2,79	10%	
EF 02	11-15 anos	281,19	52,50	67%	11,77	15%	2,93	9%	
EM	16-18 anos	281,19	52,50	67%	11,77	15%	2,93	9%	
EJA 01	19-30 anos	281,19	52,50	67%	11,77	15%	2,93	9%	
EJA 02	31-60 anos	281,19	52,50	67%	11,77	15%	2,93	9%	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

3ª Semana	Segunda-feira 04/03	Terça-feira 05/03	Quarta-feira 06/03	Quinta-feira 07/03	Sexta-feira 08/03	
L A N C H E	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Ovos mexidos Baião de dois (Arroz, Feijão) Abóbora refogada Beterraba cozida	Cuscuz com Paleta suína ½ pc desfiada Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz cozido Purê de Abóbora Pepino fatiado com Limão	Pão com Paleta suína ½ pc desfiada Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Pernil suíno refogado (Colorau) Arroz cozido Cenoura cozida Beterraba crua ralada

Observação:

Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Beterraba 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: **Taguatinga:** cenoura. **Gama:** pepino. **Sobradinho:** pepino.

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	236,20	44,41	68%	8,64
EF 01	6- 10 anos	260,39	48,83	68%	9,67	13%	3,26	11%	
EF 02	11-15 anos	285,25	53,42	67%	10,66	13%	3,51	11%	
EM	16-18 anos	285,25	53,42	67%	10,66	13%	3,51	11%	
EJA 01	19-30 anos	285,25	53,42	67%	10,66	13%	3,51	11%	
EJA 02	31-60 anos	285,25	53,42	67%	10,66	13%	3,51	11%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

4ª Semana		Segunda-feira 11/03	Terça-feira 12/03	Quarta-feira 13/03	Quinta-feira 14/03	Sexta-feira 15/03
L A N C H E	Horários	Carne moída ½ pc cozida com Batata doce (Acém moído, Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida	Biscoito Amanteigado Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Melão ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM/EJA) ou Carne moída (Acém moído) (Pré/EE) ao molho (Amido, Extrato de tomate) Arroz cozido ou Macarrão cozido (EE) Batata doce cozida Couve refogada	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Carne moída ½ pc refogada (Acém moído, Açafraão) Baião de dois (Arroz, Feijão) Abóbora refogada Pepino fatiado
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação:

Reservar 1 pc de Cenoura, 1 pc de Beterraba 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: **Taguatinga**: cenoura. **Gama**: Couve, pepino. **Sobradinho**: pepino, couve.

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	237,52	44,04	67%	9,16
EF 01	6- 10 anos	261,92	47,73	66%	10,60	15%	3,41	12%	
EF 02	11-15 anos	283,14	50,80	65%	11,88	15%	3,77	12%	
EM	16-18 anos	283,14	50,80	65%	11,88	15%	3,77	12%	
EJA 01	19-30 anos	283,14	50,80	65%	11,88	15%	3,77	12%	
EJA 02	31-60 anos	283,14	50,80	65%	11,88	15%	3,77	12%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

5ª Semana	Segunda-feira 18/03	Terça-feira 19/03	Quarta-feira 20/03	Quinta-feira 21/03	Sexta-feira 22/03	
LANÇAMENTO	<p>Horários</p> <p>Matutino: 9h e 9:30.</p> <p>Vespertino: 15:30 e 16h.</p> <p>Noturno: 19h e 19:30.</p>	<p>Iscas de Pernil suíno ½ pc</p> <p>Arroz com Cenoura</p> <p>Beterraba cozida</p>	<p>Cuscuz com Carne moída ½ pc ao molho (Acém moído, Extrato de tomate)</p> <p>Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)</p> <p>+</p> <p>Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)</p>	<p>Farofa de Pernil suíno ½ pc com Cenoura (Farinha de mandioca)</p> <p>Arroz cozido</p> <p>Pepino picado</p>	<p>Pão com Carne moída ½ pc</p> <p>Refogada (Acém moído)</p> <p>Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)</p> <p>+</p> <p>Banana</p>	<p>Baião de três (Arroz, Feijão, Paleta suína ½ pc, Cenoura, Colorau)</p> <p>Beterraba cozida</p>

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Batata doce, 1pc de Limão, além de temperos como alho, cebola e ervas (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: **Taguatinga:** cenoura. **Gama:** pepino. **Sobradinho:** pepino.

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	216,29	40,83	68%	9,07
EF 01	6- 10 anos	245,24	44,91	66%	11,02	16%	2,71	10%	
EF 02	11-15 anos	274,22	49,50	65%	12,66	17%	3,13	10%	
EM	16-18 anos	274,22	49,50	65%	12,66	17%	3,13	10%	
EJA 01	19-30 anos	274,22	49,50	65%	12,66	17%	3,13	10%	
EJA 02	31-60 anos	274,22	49,50	65%	12,66	17%	3,13	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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

6ª Semana		Segunda-feira 25/03	Terça-feira 26/03	Quarta-feira 27/03	Quinta-feira 28/03	Sexta-feira 29/03
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Atum em pouch ao molho (Extrato de tomate)	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi	Pernil suíno ao molho (Amido, Colorau)	DIA LETIVO MÓVEL	FERIADO (SEXTA-FEIRA SANTA)
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Arroz cozido Abóbora refogada	(Fruta ½ pc, Açúcar) +	Arroz cozido		
	Noturno: 19h e 19:30.	Batata doce cozida	Melão picado	Salada de Beterraba cozida e Pepino picado		

Observação: Reservar 1 pc de Cenoura, 1 pc de Abóbora para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue: **Taguatinga**: cenoura. **Gama**: pepino. **Sobradinho**: pepino.

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	222,86	35,53	57%	7,71
EF 01	6- 10 anos	251,54	39,32	56%	8,94	13%	6,27	22%	
EF 02	11-15 anos	280,22	43,11	55%	10,17	13%	7,14	23%	
EM	16-18 anos	280,22	43,11	55%	10,17	13%	7,14	23%	
EJA 01	19-30 anos	280,22	43,11	55%	10,17	13%	7,14	23%	
EJA 02	31-60 anos	280,22	43,11	55%	10,17	13%	7,14	23%	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

7ª Semana	Segunda-feira 01/04	Terça-feira 02/04	Quarta-feira 03/04	Quinta-feira 04/04	Sexta-feira 05/04	
L A N C H E	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Bife de Paleta suína ½ pc Arroz cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Abóbora refogada	Cuscuz com carne moída ½ pc ^(R) - lotes 1, 3 ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Arroz com Pernil suíno ½ pc em cubos e Cenoura (Colorau) Couve refogada	Pão com Carne moída ½ pc refogada ^(R) - lotes 1, 3 (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão picado	Baião de três (Arroz, Feijão, Pernil suíno ½ pc) Salada de Repolho cru picado e Pepino fatiado

Observação:

Reservar 1 pc Abóbora e 1 pc de Beterraba para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue: **Ceilândia**: repolho verde. **Taguatinga**: cenoura. **Gama**: Couve, pepino, repolho verde. **Sobradinho**: pepino, couve.

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

Cardápio sujeito a alterações.

7ª 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	219,12	40,88	67%	9,62
EF 01	6- 10 anos	247,05	44,97	66%	11,46	17%	2,73	10%	
EF 02	11-15 anos	292,15	53,43	66%	13,56	17%	3,17	10%	
EM	16-18 anos	292,15	53,43	66%	13,56	17%	3,17	10%	
EJA 01	19-30 anos	292,15	53,43	66%	13,56	17%	3,17	10%	
EJA 02	31-60 anos	292,15	53,43	66%	13,56	17%	3,17	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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 19/02/2024 a 05/04/2024

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 06/05/2024

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

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
- **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.**
- **Utilizar os gêneros em estoque remanescentes da distribuição anterior que não estejam previstos no cardápio (leite, biscoitos, canjica, entre outros), de forma a impedir o seu vencimento na escola.**
- **Utilizar semanalmente os temperos naturais entregues conforme PDGP, mesmo que não especificados no cardápio (salsa, coentro, cebolinha, hortelã, manjericão, colorau, açafrão, alho, cebola, limão, pimentão, etc.)**
- **Utilizar o óleo conforme disponibilidade. Seguir as orientações encaminhadas em folder específico.**
- 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.**
- **Os percentuais de lipídios podem sofrer alterações considerando as entregas extras do gênero óleo, bem como o saldo disponível nas unidades escolares.**
- **Caso haja indisponibilidade de arroz em estoque, realizar as substituições no cardápio pelo gênero “Macarrão” ou solicitar transferências/extras.**
- 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