

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

1ª Semana	Segunda-feira 16/09	Terça-feira 17/09	Quarta-feira 18/09	Quinta-feira 19/09	Sexta-feira 20/09
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau, Açúcar)	Frutas picadas (Mamão + Maçã) Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Carne moída cozido ½ pc Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão picado	Cuscuz com Manteiga Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída cozido ½ pc Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Galinha com Cenoura (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz, Cenoura) Tomate em rodelas	Carne moída cozida com Colorau e Salsa (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Couve-flor a vapor Tomate picado	Carne moída refogado (Acém) Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ⅓ pc) Feijão preto cozido Beterraba cozida Alface picada	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Polpa de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Purê de abóbora Brócolis cozido a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas com Açafrão Arroz cozido Feijão cozido Inhame cozido Repolho roxo em tiras
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Melão ^R	Abacaxi	Banana	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana ½ pc)	Melão
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Sopa de Carne com Macarrão e Legumes (Macarrão, Acém, Abóbora e Repolho verde)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Feijão cozido Tomate em meia lua	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Açafrão) Arroz cozido com Brócolis Melão	Carne moída ao molho (Acém) (Extrato de tomate) Arroz cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Bobó de Coxa e sobrecoxa de Frango desfiada com Abóbora Arroz cozido Acelga em tiras

Observação: Reservar 1 pc banana, 1 pc de batata doce, 1 pc de pepino, 1 pc de repolho verde 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 serão entregues: Paranoá: alface (substituto: abobrinha), couve-flor e hortelã. Planaltina: inhame (substituto: batata doce), couve-flor (substituto: abóbora), cebolinha, coentro, salsa, alface, brócolis, couve-flor, tomate. São Sebastião: alface (substituto: couve), alho e cebola. 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
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

2ª Semana	Segunda-feira 23/09	Terça-feira 24/09	Quarta-feira 25/09	Quinta-feira 26/09	Sexta-feira 27/09
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau, Açúcar)	Canjica (Leite, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Maçã	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída cozida (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Arroz cozido Pepino com casca em cubos	Carne moída refogada (Acém, Colorau) Macarrão ao alho e óleo com Espinafre Feijão cozido Tomate picado	Atum em pouch ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Inhame refogado Acelga picada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozida com Vagem Arroz cozido Polenta cozida (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Feijão cozido Tomate picado com Manjericão	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) ao molho (Leite de coco, Pimentão) Arroz cozido com Brócolis Feijão preto cozido Batata inglesa corada
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Banana ^R	Melão	Abacaxi	Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	Mamão
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Repolho verde ralado	Carne moída refogada (Acém, Colorau) Arroz cozido Brócolis ao molho branco (Amido, Leite ½ pc)	Carne moída refogada (Acém, Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde em tiras Banana	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Alface em tiras com Tomate em rodela e Manjericão	Canja de Frango com Milho em pouch e Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1 pc de repolho verde, 1 pc cenoura, 1 pc de abóbora, a próxima para 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 serão entregues: Paranoá: alface (substituto: abobrinha), acelga, espinafre. Planaltina: cebolinha, coentro, salsa, acelga, brócolis, espinafre, manjericão, tomate, vagem. São Sebastião: alface (substituto: couve), alho e cebola. 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
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

3ª Semana	Segunda-feira 30/09	Terça-feira 01/10	Quarta-feira 02/10	Quinta-feira 03/10	Sexta-feira 04/10
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi com talos de Couve (Fruta ½ pc, Açúcar) Maçã	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melancia	Pão com Carne moída cozida (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango em pouch ao molho (Polpa de tomate, Amido, Milho em pouch) Arroz cozido Cenoura cozida a vapor Repolho verde picado	Carne moída cozida (Acém) Macarrão cozido com Cenoura ralada Feijão cozido Batata doce com casca cozida a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) ao molho (Pimentão, Leite de coco, Tomate) Arroz cozido Feijão preto cozido Pirão de Peixe (Caldo de Peixe, Farinha de mandioca) Couve refogada	Carne Moída cozida com Abóbora (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Pepino com casca em fatias
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Banana ^R	Abacaxi	Banana assada com Canela	Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	Melão
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída cozida refogada com Milho em pouch (Acém) Abóbora cozida Arroz cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Abóbora refogada	Carne Moída ao molho (Acém, Extrato de Tomate, Amido) Macarrão cozido Salada de Repolho roxo ralado	Carne Moída cozida com Cenoura (Acém) Baião de dois (Arroz, Feijão)	Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)

Observação: Reservar 1 pc de abacaxi, 1 pc de abóbora, 1 pc de couve congelada, 1 pc de tomate e 1 pc de repolho verde 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 serão entregues: Paranoá: alface (substituto: abobrinha), acelga, espinafre. Planaltina: cebolinha, coentro, salsa, acelga, brócolis, espinafre, manjerição, tomate, vagem. São Sebastião: alface (substituto: couve), alho e cebola. 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
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

4ª Semana	Segunda-feira 07/10	Terça-feira 08/10	Quarta-feira 09/10	Quinta-feira 10/10	Sexta-feira 11/10
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc e Banana ½ pc) Leite em pó ½ pc	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate, Pimentão) Arroz cozido Polenta com Couve (Caldo de Peixe, Fubá ½ pc) Abóbora refogada	Carne moída cozida com Colorau e Salsa (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde picado com Cenoura crua ralada	Filé de Tilápia (EF/EM) Peito de Frango em pouch (Pré/EE) ao molho (Tomate, Pimentão e Leite de coco) Arroz cozido Feijão preto cozido Pirão de peixe (Caldo de Peixe, Farinha de mandioca)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Carne moída cozida (Acém) Macarrão cozido com Colorau Feijão cozido Chuchu refogado Beterraba crua ralada
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Abacaxi ^R	Abacaxi	Banana	Banana	Melão
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém, Colorau) Arroz cozido Salada de Repolho verde com Tomate	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Creme de Milho em pouch (Amido, Leite ½ pc) Couve refogada	Carne moída refogada Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Abóbora cozida	Carne moída ao molho Arroz cozido Tutu de feijão (Farinha de mandioca) Salada de Pepino em rodelas com Hortelã	Escondidinho de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) com Batata doce Arroz cozido Abacaxi

Observação: Reservar 1 pc de batata inglesa, 1 pc de pepino, 1 pc de repolho verde e 1 pc de beterraba para a próxima quarta-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 serão entregues: Paranoá: hortelã. Planaltina: cebolinha, coentro, salsa, tomate, hortelã. São Sebastião: alho e cebola. 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
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

5ª Semana	Segunda-feira 14/10	Terça-feira 15/10	Quarta-feira 16/10	Quinta-feira 17/10	Sexta-feira 18/10
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	RECESSO ESCOLAR	DIA DO PROFESSOR	Cuscuz Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Mingau (Leite, Amido, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Cuscuz com Manteiga ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.			Galinhada com Milho (Arroz, Peito de Frango em pouch, Milho em pouch) Batata inglesa assada Pepino em rodela	Coxa e sobrecoxa de Frango refogada Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Feijão cozido Beterraba cozida Couve picada	Filé de Tilápia (EF/EM) ao molho ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão preto cozido Purê de abóbora Repolho verde ralado
LANCHE Horário: 14h e 14:30.			Cuscuz Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Melão	Frutas picadas com Canela (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.			Carne Moída refogada Arroz cozido com Milho em pouch Beterraba cozida Repolho verde ralado	Carne Moída cozida Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Abóbora cozida	Canja (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Cenoura Couve)

Observação: Reservar 1 pc de Maçã, 1 pc de cenoura, 1 pc de chuchu e 1 pc de repolho roxo para a próxima segunda-feira. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** 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
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

6ª Semana	Segunda-feira 21/10	Terça-feira 22/10	Quarta-feira 23/10	Quinta-feira 24/10	Sexta-feira 25/10
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com Peito de Frango em pouch ½ pc refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Banana ½ pc)	Cuscuz Carne moída refogado (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango em pouch ½ pc refogado Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) Melão picado
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ^R refogadas Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Chuchu e Cenoura cozidos a vapor	Carne moída refogada com Milho em pouch (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Pepino em rodela	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Cenoura) Feijão cozido Batata inglesa corada	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch desfiado (Pré/EE) ao molho (Pimentão, Leite de coco, Tomate picado) Arroz cozido Feijão preto cozido Pirão de Peixe (Caldo de Peixe, Farinha de mandioca)	Carne moída cozida com Abóbora (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Chuchu refogado
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Maçã ^R	Melancia	Melão	Maçã	Abacaxi
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate, Amido) Arroz cozido Repolho roxo refogado	Sopa de Macarrão com Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau e Abóbora	Carne moída cozida (Acém) Arroz cozido Feijão preto cozido Repolho verde ralado	Carne moída refogadas (Acém, Colorau) Arroz cozido Batata doce corada	Canja com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Banana

Reservar 1 pc de melancia, 1 pc de cenoura e 1 pc de repolho roxo, 1 pc de pepino e 1 pc de cenoura 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 serão entregues: Paranoá: hortelã e manjeriço. Planaltina: cebolinha, coentro, salsa, hortelã, tomate e manjeriço. São Sebastião: alface (substituto: couve), alho e cebola. 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
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

7ª Semana	Segunda-feira 28/10	Terça-feira 29/10	Quarta-feira 30/10	Quinta-feira 31/10	Sexta-feira 01/11
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc, Abacaxi ½ pc) Leite em pó ½ pc	Pão com Carne moída cozida ½ pc (Acém) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão	Cuscuz com Carne moída cozida ½ pc (Acém) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída cozida ½ pc (Acém) Vitamina de Banana (Leite, Fruta, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e Sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido com Cenoura Creme de Milho (Amido, Leite ½ pc Milho cozido em pouch) Repolho roxo ralado	Carne moída cozida (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce corada Pepino em rodela	Peito de Frango em pouch refogado com Cenoura Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde ralado	Carne moída cozida (Acém) Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Chuchu cozido a vapor Beterraba ralada	Carne moída cozida (Acém, Colorau) Polenta (Fubá ½ pc) Arroz cozido Feijão preto cozido Abóbora refogada Couve picada
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Melancia ^R	Maçã	Banana	Mamão	Frutas picadas (Melão ½ pc + Abacaxi ½ pc)
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída cozida com Cenoura (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Pepino em rodela	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida	Carne moída refogada com Abóbora (Acém) Arroz cozido Repolho verde picado	Carne moída cozida (Acém) Arroz cozido Creme de milho (Milho cozido, Amido, Leite ½ pc) Pepino em rodela	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1 pc de abóbora, 1 pc de couve congelada 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 serão entregues: Paranoá: manjeriço. Planaltina: cebolinha, coentro, salsa, manjeriço. São Sebastião: alho e cebola. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 REFEIÇÕES

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 (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4- 5 anos	845,83	132,43	56%	37,79
EF 01	6- 10 anos	953,59	142,37	54%	47,08	18%	22,31	21%	
EF 02	11-15 anos	1057,90	155,95	53%	53,46	18%	24,28	21%	
EM	16-18 anos	1057,90	155,95	53%	53,46	18%	24,28	21%	
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 (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4- 5 anos	888,12	144,51	59%	38,58
EF 01	6- 10 anos	1007,11	156,86	56%	48,03	17%	21,63	19%	
EF 02	11-15 anos	1126,01	173,74	56%	54,61	17%	23,72	19%	
EM	16-18 anos	1126,01	173,74	56%	54,61	17%	23,72	19%	
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 (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4- 5 anos	873,58	140,64	58%	37,95
EF 01	6- 10 anos	983,91	151,46	55%	47,35	17%	21,55	20%	
EF 02	11-15 anos	1089,62	166,81	55%	53,44	18%	23,03	19%	
EM	16-18 anos	1089,62	166,81	55%	53,44	18%	23,03	19%	
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 (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4- 5 anos	862,92	141,43	59%	39,08
EF 01	6- 10 anos	976,58	152,91	56%	48,87	18%	19,95	18%	
EF 02	11-15 anos	1086,21	168,03	56%	55,46	18%	21,84	18%	
EM	16-18 anos	1086,21	168,03	56%	55,46	18%	21,84	18%	
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 (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4- 5 anos	954,54	141,10	53%	38,39

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

	EF 01	6- 10 anos	1072,89	153,06	51%	47,37	16%	29,50	25%
	EF 02	11-15 anos	1210,43	172,87	51%	54,59	16%	32,30	24%
	EM	16-18 anos	1210,43	172,87	51%	54,59	16%	32,30	24%
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 (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4- 5 anos	892,58	144,78	58%	37,94	15%	19,00	19%
	EF 01	6- 10 anos	1002,24	155,60	56%	47,16	17%	21,74	20%
	EF 02	11-15 anos	1108,33	170,96	56%	53,50	17%	23,55	19%
	EM	16-18 anos	1108,33	170,96	56%	53,50	17%	23,55	19%
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 (25% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4- 5 anos	843,35	135,59	58%	38,04	16%	17,34	19%
	EF 01	6- 10 anos	958,88	147,35	55%	47,68	18%	20,15	19%
	EF 02	11-15 anos	1065,45	162,61	55%	54,19	18%	21,98	19%
	EM	16-18 anos	1065,45	162,61	55%	54,19	18%	21,98	19%

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

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 16/09 a 01/11

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 02/12

/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/pernil *in natura* como acompanhamento para o cuscuz ou pão utilizar ½ pc de sal e **1 pc de óleo.**
- **Amido:** Amido de milho
- **Atentar-se às entregas das Proteínas. Elas chegarão uma semana antes do consumo. Por esse motivo, o ovo deverá ser armazenado sob refrigeração até o efetivo consumo e as outras carnes deverão ser armazenadas sob congelamento.**
- **R: Atenção para as reservas de Manteiga. O gênero poderá chegar 01 semana ou quinze dias antes do consumo, de acordo com o PDGP.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovos de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.**
- 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.
- **Cardápios para alunos do Ensino Especial deverão ser adaptados conforme a realidade de cada escola. Os ajustes deverão ser feitos pelo Nutricionista da Regional.**
- 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

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913