

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

1ª Semana		Segunda-feira 29/07	Terça-feira 30/07	Quarta-feira 31/07	Quinta-feira 01/08	Sexta-feira 02/08
LANCHE	Horários	Estrogonofe de Carne moída (Acém, Amido, Leite ¼, Extrato de tomate) Arroz cozido	Canjica (Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Filé de Tilápia assado(EF/EM) ou Carne moída(Acém) refogada <b>(Pré/EE)</b> Arroz cozido Purê de Abóbora Alface em tiras	Pão com Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Abacaxi picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Macarrão ao alho e óleo Feijão preto cozido Couve refogada Cenoura crua ralada
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 2 pc de tomate, brócolis 1 pc para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Lote 4: Paranoá: morango (substituto: abacaxi). Planaltina: brócolis, tomate.

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

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 (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	251,80	41,09	59%	11,21
EF 01	6- 10 anos	281,59	44,87	57%	13,14	17%	6,15	20%	
EF 02	11-15 anos	315,37	48,97	56%	15,12	17%	7,12	20%	
EM	16-18 anos	315,37	48,97	56%	15,12	17%	7,12	20%	
EJA 01	19-30 anos	315,37	48,97	56%	15,12	17%	7,12	20%	
EJA 02	31-60 anos	315,37	48,97	56%	15,12	17%	7,12	20%	

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

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

2ª Semana		Segunda-feira 05/08	Terça-feira 06/08	Quarta-feira 07/08	Quinta-feira 08/08	Sexta-feira 09/08
LANCHE	Horários	Carne moída refogada (Acém, Açafrão ½ pc) Arroz com Brócolis Tomate picado	Coxa e Sobrecoxa de frango cozida ½ pc Polenta (Fubá ½ pc, Açafrão ½ pc, Caldo do Frango) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Banana	Macarrão com Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate, Manjeriçã) Feijão cozido Salada de Repolho roxo picado e Pepino	Pão com Queijo Mussarela <sup>R</sup> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) cozidos (Colorau) Arroz cozido Farofa de couve (Farinha de mandioca) Tomate picado
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1pc de acelga e 1 pc de cenoura para a próxima segunda-feira.

Itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 4: Paranoá: acelga e morango (substituto: banana).

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

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 (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	279,83	44,41	57%	12,82
EF 01	6- 10 anos	320,93	50,05	56%	15,35	17%	6,78	19%	
EF 02	11-15 anos	357,43	54,72	55%	17,70	18%	7,54	19%	
EM	16-18 anos	357,43	54,72	55%	17,70	18%	7,54	19%	
EJA 01	19-30 anos	357,43	54,72	55%	17,70	18%	7,54	19%	
EJA 02	31-60 anos	357,43	54,72	55%	17,70	18%	7,54	19%	

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

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

3ª Semana		Segunda-feira 12/08	Terça-feira 13/08	Quarta-feira 14/08	Quinta-feira 15/08	Sexta-feira 16/08
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Arroz cozido Acelga em tiras Cenoura cozida a vapor	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) cozidos (Colorau) Arroz cozido Feijão preto cozido Abóbora refogada Alface em tiras	Pão com Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Abacaxi picado	Carne moída cozida (Acém) Macarrão com Brócolis ao molho branco (Amido, Leite ½pc) Batata doce corada

Observação: 1 pc de repolho roxo e 1 pc de tomate para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 4: Planaltina: alface, tomate. Paranoá: morango (substituto: abacaxi).

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

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 (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	257,31	41,95	59%	11,46
EF 01	6- 10 anos	285,41	45,59	58%	13,47	17%	5,87	19%	
EF 02	11-15 anos	317,10	50,15	57%	15,42	18%	6,40	18%	
EM	16-18 anos	317,10	50,15	57%	15,42	18%	6,40	18%	
EJA 01	19-30 anos	317,10	50,15	57%	15,42	18%	6,40	18%	
EJA 02	31-60 anos	317,10	50,15	57%	15,42	18%	6,40	18%	

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

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

4ª Semana		Segunda-feira 19/08	Terça-feira 20/08	Quarta-feira 21/08	Quinta-feira 22/08	Sexta-feira 23/08
LANCHE	Horários	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Salada de Repolho roxo Tomate	Polenta com carne moída (Fubá, Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Banana	Carne moída ao molho de (Acém, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Batata doce com casca corada Cenoura crua ralada	Pão com Queijo mussarela <sup>R</sup> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum em pouch (Pré/EE) ao com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde em tiras
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: 1 pc decouve e 1 pc de tomate para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 4: Planaltina: tomate. Paranoá: morango (substituto: banana).

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

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 (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	247,25	39,11	57%	11,82
EF 01	6- 10 anos	281,72	43,55	56%	14,03	18%	6,27	20%	
EF 02	11-15 anos	316,61	47,42	54%	16,29	19%	7,34	21%	
EM	16-18 anos	316,61	47,42	54%	16,29	19%	7,34	21%	
EJA 01	19-30 anos	316,61	47,42	54%	16,29	19%	7,34	21%	
EJA 02	31-60 anos	316,61	47,42	54%	16,29	19%	7,34	21%	

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

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

5ª Semana		Segunda-feira 26/08	Terça-feira 27/08	Quarta-feira 28/08	Quinta-feira 29/08	Sexta-feira 30/08
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho branco com Couve (Amido, Leite ½pc) Tomate picado	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc+ Maçã ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (PRE/EE) ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Acelga e Cenoura	Pão com Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Abacaxi ½ pc, Açúcar) + Melão fatiado	Carne moída refogada (Acém) Baião de dois (Arroz, Feijão) Salada de Repolho verde e Tomate

Observação: 1 pc de abóbora, 1 pc de brócolis e 1pc de cebola (Regular) para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 4: Paranoá: acelga. Planaltina: acelga, brócolis, tomate. São Sebastião: couve-flor (substituto: berinjela). Ofertar a preparação com \*PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

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)		Lípido (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	259,27	41,93	58%	10,93
EF 01	6- 10 anos	292,22	45,71	56%	12,97	16%	6,76	21%	
EF 02	11-15 anos	329,17	49,81	54%	15,08	16%	7,94	22%	
EM	16-18 anos	329,17	49,81	54%	15,08	16%	7,94	22%	
EJA 01	19-30 anos	329,17	49,81	54%	15,08	16%	7,94	22%	
EJA 02	31-60 anos	329,17	49,81	54%	15,08	16%	7,94	22%	

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

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

6ª Semana		Segunda-feira 02/09	Terça-feira 03/09	Quarta-feira 04/09	Quinta-feira 05/09	Sexta-feira 06/09
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Carne moída com Abóbora (Acém) Arroz cozido com Brócolis Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)	Polenta com Carne moída (Acém ½ pc) (Fubá, Extrato de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate ½ pc) Macarrão ao Alho e óleo e Açafrão Salada de Alface e Tomate picados + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Pão com Queijo mussarela <sup>R</sup> Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Feijão cozido Abóbora cozida Repolho verde em tiras

Observação: Reservar 1 pc de cenoura e 1pc de brócolis para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Lote 4:Paranoá: acelga. Planaltina: acelga, alface, brócolis, tomate;

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

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 (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	263,42	42,21	58%	12,53
EF 01	6- 10 anos	304,62	47,83	57%	15,06	18%	6,14	18%	
EF 02	11-15 anos	344,83	53,23	56%	17,53	18%	6,93	18%	
EM	16-18 anos	344,83	53,23	56%	17,53	18%	6,93	18%	
EJA 01	19-30 anos	344,83	53,23	56%	17,53	18%	6,93	18%	
EJA 02	31-60 anos	344,83	53,23	56%	17,53	18%	6,93	18%	

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

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

7ª Semana		Segunda-feira 09/09	Terça-feira 10/09	Quarta-feira 11/09	Quinta-feira 12/09	Sexta-feira 13/09
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido com Brócolis Purê de Cenoura	Polenta com Carne Moída ½ pc (Fubá) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango Assada Arroz Cozido Feijão cozido Purê de abóbora Couve picada	Pão com Atum ao molho (Colorau) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Melão em fatias	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate, Amido) Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Repolho verde em tiras

Observação: Reservar 1 pc de cenoura e 1 pc de tomate para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 4: Planaltina: tomate. Ofertar a preparação com \*PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

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 (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	276,62	39,22	51%	13,19
EF 01	6- 10 anos	322,05	44,49	50%	15,93	18%	8,75	24%	
EF 02	11-15 anos	374,43	50,62	49%	18,85	18%	10,72	26%	
EM	16-18 anos	374,43	50,62	49%	18,85	18%	10,72	26%	
EJA 01	19-30 anos	374,43	50,62	49%	18,85	18%	10,72	26%	
EJA 02	31-60 anos	374,43	50,62	49%	18,85	18%	10,72	26%	

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

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR –4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024**  
**PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 29/07/2024 a 13/09/2024**  
**PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10/2024**

**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/pernil *in natura* como acompanhamento para o cuscuz ou pão utilizar ½ pc de sal e ½ 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.**
- **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.**
- **R: Atenção para as reservas de Queijo mussarela. O gênero poderá chegar 01 semana ou quinze dias antes do consumo, de acordo com o PDGP. Após aberto, o queijo tem validade de 15 dias.**
- 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**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913