

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

| 1ª Semana | | Segunda-feira 29/07 | Terça-feira 30/07 | Quarta-feira 31/07 | Quinta-feira 01/08 | Sexta-feira 02/08 |
|-----------|---|--|---|--|--|---|
| LANCHE | Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30. | Biscoito Amanteigado Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) | Abacate + Mamão (Açúcar, Cacau ½ pc, Leite ½ pc) | Pão com Atum ao molho (Atum pouch ½ pc, Extrato de tomate ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) | Cuscuz com Queijo mussarela (Farinha de milho flocada) Suco de morango (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão | Pão com Atum ao molho (Atum pouch ½ pc, Extrato de tomate ½ pc) Vitamina de Abacate (Açúcar, Leite, Fruta ½ pc) |

Observação: 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 | 323,80 | 43,23 | 48% | 12,33 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 340,98 | 44,71 | 47% | 13,20 | 14% | 13,51 | 36% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 375,02 | 49,15 | 47% | 14,60 | 14% | 14,70 | 35% | |
| EM | 16-18 anos | 375,02 | 49,15 | 47% | 14,60 | 14% | 14,70 | 35% | |
| EJA 01 | 19-30 anos | 375,02 | 49,15 | 47% | 14,60 | 14% | 14,70 | 35% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 375,02 | 49,15 | 47% | 14,60 | 14% | 14,70 | 35% | |

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 – Lanche Fácil

| 2ª Semana | | Segunda-feira 05/08 | Terça-feira 06/08 | Quarta-feira 07/08 | Quinta-feira 08/08 | Sexta-feira 09/08 |
|-----------|---|--|---|---|---|---|
| LANCHE | Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30. | Biscoito Amanteigado Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) | Canjica (Açúcar, Leite) + Frutas picadas (Melão ½ pc+ Abacaxi ½ pc) | Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Banana | Biscoito Amanteigado Leite com Cacau em pó (Açúcar, Leite, Cacau) + Frutas picadas (Morango + Abacaxi picado ½ pc) | Pão com Queijo Mussarela Vitamina de Abacate (Leite, Fruta, Açúcar) |

Observação: 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 | 345,78 | 53,45 | 56% | 12,07 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 359,54 | 55,81 | 56% | 12,65 | 13% | 11,40 | 29% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 395,81 | 62,01 | 56% | 13,76 | 13% | 12,09 | 27% | |
| EM | 16-18 anos | 395,81 | 62,01 | 56% | 13,76 | 13% | 12,09 | 27% | |
| EJA 01 | 19-30 anos | 395,81 | 62,01 | 56% | 13,76 | 13% | 12,09 | 27% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 395,81 | 62,01 | 56% | 13,76 | 13% | 12,09 | 27% | |

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

| 3ª Semana | | Segunda-feira 12/08 | Terça-feira 13/08 | Quarta-feira 14/08 | Quinta-feira 15/08 | Sexta-feira 16/08 |
|-----------|---|--|--|---|--|--|
| LANCHE | Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30. | Cuscuz (Farinha de milho flocada) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) | Frutas Picadas (Abacate + Mamão ½ pc+ Abacaxi ½ pc) (Açúcar, Cacau ½ pc, Leite ½ pc) | Pão com Queijo mussarela Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) | Cuscuz com Carne moída (Farinha de milho flocada, Acém ½ pc, Extrato de tomate ½ pc) Suco de Morango + Maçã | Pão com Carne moída (Acém ½ pc, Extrato de tomate ½ pc) Vitamina de Abacate (Leite, Fruta, Açúcar) |

Observação: 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: Lote 1: Brazlândia: abacate (substituto: banana).

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 | 334,86 | 48,14 | 52% | 12,79 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 347,11 | 49,62 | 51% | 13,53 | 14% | 12,26 | 32% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 376,23 | 54,06 | 52% | 14,79 | 14% | 12,96 | 31% | |
| EM | 16-18 anos | 376,23 | 54,06 | 52% | 14,79 | 14% | 12,96 | 31% | |
| EJA 01 | 19-30 anos | 376,23 | 54,06 | 52% | 14,79 | 14% | 12,96 | 31% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 376,23 | 54,06 | 52% | 14,79 | 14% | 12,96 | 31% | |

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 – Lanche Fácil

| 4ª Semana | Segunda-feira 19/08 | Terça-feira 20/08 | Quarta-feira 21/08 | Quinta-feira 22/08 | Sexta-feira 23/08 |
|--|--|---|--|--|---|
| LANCHE Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30. | Cuscuz (Farinha de milho flocada) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) | Canjica (Açúcar, Leite) + Mamão picado | Pão com Queijo mussarela® Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Banana | Cuscuz (Farinha de milho flocada) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Banana | Pão com Carne moída refogada (Acém, ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) |

Observação: 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 | 308,93 | 53,81 | 63% | 10,79 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 323,72 | 56,17 | 62% | 11,37 | 13% | 7,60 | 21% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 358,96 | 62,37 | 63% | 12,48 | 13% | 8,29 | 21% | |
| EM | 16-18 anos | 358,96 | 62,37 | 63% | 12,48 | 13% | 8,29 | 21% | |
| EJA 01 | 19-30 anos | 358,96 | 62,37 | 63% | 12,48 | 13% | 8,29 | 21% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 358,96 | 62,37 | 63% | 12,48 | 13% | 8,29 | 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

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 – Lanche Fácil

| 5ª Semana | Segunda-feira 26/08 | Terça-feira 27/08 | Quarta-feira 28/08 | Quinta-feira 29/08 | Sexta-feira 30/08 |
|--|--|---|--|--|---|
| LANCHE Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30. | Cuscuz (Farinha de milho flocada) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) | Frutas Picadas (Mamão ½ pc+Abacaxi ½ pc+ Maçã) (Açúcar, Cacau ½ pc, Leite ½ pc) | Pão com Carne moída ao molho (Acém, ½ pc, Extrato de tomate ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) | Cuscuz com Queijomussarela ^R (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Abacaxi ½ pc, Açúcar,) + Melancia | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Extrato de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) |

Observação: 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) | | Lipídio (25% a 35% do VET) | |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|----------|--------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | | | | PE | 4-5 anos | 317,80 | 50,74 | 57% | 12,85 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 330,06 | 52,22 | 57% | 13,59 | 15% | 9,19 | 25% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 359,17 | 56,66 | 57% | 14,85 | 15% | 9,89 | 25% | |
| EM | 16-18 anos | 359,17 | 56,66 | 57% | 14,85 | 15% | 9,89 | 25% | |
| EJA 01 | 19-30 anos | 359,17 | 56,66 | 57% | 14,85 | 15% | 9,89 | 25% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 359,17 | 56,66 | 57% | 14,85 | 15% | 9,89 | 25% | |

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 – Lanche Fácil

| 6ª Semana | Segunda-feira 02/09 | Terça-feira 03/09 | Quarta-feira 04/09 | Quinta-feira 05/09 | Sexta-feira 06/09 | |
|-----------|---|--|---|--|--|--|
| LANCHE | Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30. | Cuscuz (Farinha de milho flocada) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) | Canjica (Açúcar, Leite) + Melão picado | Pão com Queijo mussarela® Suco Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã | Cuscuz (Farinha de milho flocada) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Banana | Pão com carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Futa½ pc, Açúcar) |

Observação: 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 | 319,67 | 57,06 | 64% | 10,83 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 334,47 | 59,42 | 64% | 11,41 | 12% | 7,48 | 20% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 369,70 | 65,62 | 64% | 12,52 | 12% | 8,16 | 20% | |
| EM | 16-18 anos | 369,70 | 65,62 | 64% | 12,52 | 12% | 8,16 | 20% | |
| EJA 01 | 19-30 anos | 369,70 | 65,62 | 64% | 12,52 | 12% | 8,16 | 20% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 369,70 | 65,62 | 64% | 12,52 | 12% | 8,16 | 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

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 – Lanche Fácil

| 7ª Semana | Segunda-feira 09/09 | Terça-feira 10/09 | Quarta-feira 11/09 | Quinta-feira 12/09 | Sexta-feira 13/09 |
|--|---------------------------------------|---|---|--|---|
| LANCHE Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30. | Mingau + (Açúcar, Amido, Leite) | Frutas Picadas (Mamão+ Maçã) (Açúcar, Cacau ½ pc, Leite ½ pc) | Pão com Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Açúcar, Fruta ½ pc) | Cuscuz (Farinha de milho flocada) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas Picadas (Melão ½ pc+ Abacaxi ½ pc) | Pão com Carne moída (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Açúcar, Leite, Fruta ½ pc) |

Observação: 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 | 288,71 | 49,18 | 61% | 11,04 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 294,12 | 49,92 | 61% | 11,46 | 14% | 7,33 | 22% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 306,22 | 52,14 | 61% | 12,02 | 14% | 7,44 | 22% | |
| EM | 16-18 anos | 306,22 | 52,14 | 61% | 12,02 | 14% | 7,44 | 22% | |
| EJA 01 | 19-30 anos | 306,22 | 52,14 | 61% | 12,02 | 14% | 7,44 | 22% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 306,22 | 52,14 | 61% | 12,02 | 14% | 7,44 | 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

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO:

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até

01 Refeição – Lanche Fácil

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 e pão utilizar ½ pc de sal e ½ pc de óleo.
- **R: Reserva de Frutas. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- **Cardápios para alunos do Ensino Especial deverão ser adaptados conforme a realidade de cada escola. Os ajustes deverão ser feitos pelo Nutricionista da Regional.**
- **R: Atenção para as reservas de Queijo mussarela. O gênero poderá chegar com uma semana ou quinze dias antes do consumo, de acordo com o PDGP. Após aberto, o queijo tem validade de 15 dias.**
- **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 a sugestão para a 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