

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)	Frutas picadas (Abacate, Mamão, ½ Melão) (Açúcar, Cacau ½ pc, Leite ½ pc)	Pão com Atum ½ pc ao molho (Extrato de tomate ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Cuscuz com Queijo mussarela ^R Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Morango	Pão com Atum ½ pc ao molho (Extrato de tomate ½ pc) Vitamina de Abacate (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.

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

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 – 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+ Morango)	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Banana	Biscoito amanteigado Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Abacaxi em rodela	Pão com Queijo mussarela ^R 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.

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

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 Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Frutas Picadas (Abacate, Mamão ½ pc, Morango) (Açúcar, Cacau ½ pc, Leite ½ pc)	Pão com Queijo mussarela ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Cuscuz com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Extrato de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã	Pão com Carne moída ao molho (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. 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.

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 Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Canjica com Leite caramelizado (Açúcar, Leite) + Banana	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Morango)	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com Queijo mussarela ^R Suco de Morango (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 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)	Pãocom Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Extrato de tomate ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Cuscuz com Queijo mussarela ^R 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 Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Canjica com Leite caramelizado (Açúcar, Leite) + Melão picado	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Banana	Pão com Queijo mussarela ^R Suco de Abacaxi (Futa 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.

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.

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 (Abacaxi ½ pc, Maçã, Mamão ½ pc) (Açúcar, Cacau ½ pc, Leite ½ pc)	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Melão (Açúcar, Fruta ½ pc)	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com Carne moída refogada (Acém 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.

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

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

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 29/07 a 13/09

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10

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: Atenção paras 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.**
- **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 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