

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição –Lanche Fácil

1ª Semana	Segunda-feira 16/09	Terça-feira 17/09	Quarta-feira 18/09	Quinta-feira 19/09	Sexta-feira 20/09	
<b>LANCHE</b>	Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau, Açúcar)	Frutas picadas (Melão + Maçã) Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Carne moída ao molho branco (Acém ½ pc, Amido, Leite ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Mamão	Cuscuz com Manteiga Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, 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: Ceilândia: coentro, cebolinha. Taguatinga: cebolinha, coentro. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações. 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 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				<b>PE</b>	4-5 anos	305,47	49,90	59%	9,46
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	317,72	51,38	58%	10,19	12%	9,30	26%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	346,83	55,82	58%	11,45	12%	10,00	26%	
<b>EM</b>	16-18 anos	346,83	55,82	58%	11,45	12%	10,00	26%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	346,83	55,82	58%	11,45	12%	10,00	26%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	346,83	55,82	58%	11,45	12%	10,00	26%	

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

01 Refeição – Lanche Fácil

2ª Semana		Segunda-feira 23/09	Terça-feira 24/09	Quarta-feira 25/09	Quinta-feira 26/09	Sexta-feira 27/09
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Cuscuz com Leite de coco Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Canela, Açúcar) Abacaxi	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Maçã	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Banana 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. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não serão entregues: Lote 1: Ceilândia: coentro, cebolinha. Taguatinga: cebolinha, coentro. 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 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				<b>PE</b>	4-5 anos	311,69	54,86	63%	9,62
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	326,49	57,22	63%	10,62	12%	8,01	22%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	363,79	63,42	63%	11,66	12%	8,46	21%	
<b>EM</b>	16-18 anos	363,79	63,42	63%	11,66	12%	8,46	21%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	363,79	63,42	63%	11,66	12%	8,46	21%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	363,79	63,42	63%	11,66	12%	8,46	21%	

**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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

3ª Semana		Segunda-feira 30/09	Terça-feira 01/10	Quarta-feira 02/10	Quinta-feira 03/10	Sexta-feira 04/10
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Leite de coco, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc +Melão ½ pc)	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate) Suco de Abacaxi (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 ao molho branco (Acém ½ pc, Amido, Leite 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. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não serão entregues: Lote 1: Ceilândia: cebolinha, coentro. Taguatinga: cebolinha, coentro. 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 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	324,31	55,93	62%	9,43
EF 01	6- 10 anos	337,67	58,29	62%	10,37	11%	8,73	23%	
EF 02	11-15 anos	367,98	64,49	63%	11,10	11%	8,65	21%	
EM	16-18 anos	367,98	64,49	63%	11,10	11%	8,65	21%	
EJA 01	19-30 anos	367,98	64,49	63%	11,10	11%	8,65	21%	
EJA 02	31-60 anos	367,98	64,49	63%	11,10	11%	8,65	21%	

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

01 Refeição – Lanche Fácil

4ª Semana	Segunda-feira 07/10	Terça-feira 08/10	Quarta-feira 09/10	Quinta-feira 10/10	Sexta-feira 11/10
<b>LANCHE</b> Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	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 (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)

Observação: Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. 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: Ceilândia: coentro, cebolinha. Taguatinga: cebolinha, coentro. 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 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	274,79	46,67	61%	10,12
EF 01	6- 10 anos	289,11	48,15	60%	11,22	14%	7,04	22%	
EF 02	11-15 anos	320,30	52,59	59%	12,84	14%	7,81	22%	
EM	16-18 anos	320,30	52,59	59%	12,84	14%	7,81	22%	
EJA 01	19-30 anos	320,30	52,59	59%	12,84	14%	7,81	22%	
EJA 02	31-60 anos	320,30	52,59	59%	12,84	14%	7,81	22%	

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

5ª Semana	Segunda-feira 14/10	Terça-feira 15/10	Quarta-feira 16/10	Quinta-feira 17/10	Sexta-feira 18/10
<b>LANCHE</b> Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>DIA DO PROFESSOR</b>	Cuscuz Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Mingau (Leite, Amido, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, 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: Ceilândia: coentro, cebolinha. 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 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				<b>PE</b>	4-5 anos	280,23	43,17	55%	7,60
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	297,19	45,63	55%	8,24	10%	10,11	31%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	342,26	53,03	56%	9,74	10%	11,16	29%	
<b>EM</b>	16-18 anos	342,26	53,03	56%	9,74	10%	11,16	29%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	342,26	53,03	56%	9,74	10%	11,16	29%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	342,26	53,03	56%	9,74	10%	11,16	29%	

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

01 Refeição – Lanche Fácil

6ª Semana		Segunda-feira 21/10	Terça-feira 22/10	Quarta-feira 23/10	Quinta-feira 24/10	Sexta-feira 25/10
LANCHE	Horários	Cuscuz com Manteiga <sup>R</sup> Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com Carne moída ao molho branco (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc, Amido ½ pc, Leite ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Banana ½ pc)	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída ao molho branco (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc, Amido ½ pc, Leite ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) Melão
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
	15:30 e 16h.					
	Noturno:					
19h e 19:30.						

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: Ceilândia: coentro, cebolinha. Taguatinga: cebolinha, coentro. 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 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	347,07	58,25	60%	10,82
EF 01	6- 10 anos	360,79	60,61	60%	11,51	11%	9,67	24%	
EF 02	11-15 anos	391,45	66,81	61%	12,49	11%	9,90	23%	
EM	16-18 anos	391,45	66,81	61%	12,49	11%	9,90	23%	
EJA 01	19-30 anos	391,45	66,81	61%	12,49	11%	9,90	23%	
EJA 02	31-60 anos	391,45	66,81	61%	12,49	11%	9,90	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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

7ª Semana	Segunda-feira 28/10	Terça-feira 29/10	Quarta-feira 30/10	Quinta-feira 31/10	Sexta-feira 01/11
<b>LANCHE</b> Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Cuscuz Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc, Abacaxi ½ pc) Leite em pó ½ pc	Pão com Atum ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (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: Ceilândia: coentro, cebolinha. Taguatinga: cebolinha, coentro. 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 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				<b>PE</b>	4-5 anos	280,10	46,07	59%	9,67
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	292,35	47,55	59%	10,41	13%	8,00	25%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	317,96	51,99	59%	11,42	13%	8,42	24%	
<b>EM</b>	16-18 anos	317,96	51,99	59%	11,42	13%	8,42	24%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	317,96	51,99	59%	11,42	13%	8,42	24%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	317,96	51,99	59%	11,42	13%	8,42	24%	

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: 16/09/2024 a 01/11/2024  
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 02/12/2024

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
- Amido: Amido de milho
- 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 **1 pc de óleo.**
- 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: Reserva de Manteiga de entregas anteriores.**
- **Armazenar as reservas de Manteiga conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- Caso a unidade escolar tenha leite e milho de canjica em estoque, deverá inserir no cardápio, evitando o armazenamento prolongado de milho de canjica no depósito.
- 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.