

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição –Lanche Fácil

1ª Semana		Segunda-feira 08/04	Terça-feira 09/04	Quarta-feira 10/04	Quinta-feira 11/04	Sexta-feira 12/04
L A N C H E	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz + Suco de Abacaxi (R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Frutas picadas (Abacate + Banana ½ pc)	Pão com Atum em pouch ½ pc refogado com Colorau Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém moído) Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Melão em fatias	Pão com Atum em pouch ½ pc refogado com Açafraão Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação: Reservar ½ pc de Melão. 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: São Sebastião:** substituir goiaba por ½ pc de abacaxi. 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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	289,46	50,57	63%	8,20
EF 01	6- 10 anos	308,68	52,75	62%	9,07	11%	7,73	23%	
EF 02	11-15 anos	341,25	57,89	61%	10,21	11%	8,54	23%	
EM	16-18 anos	341,25	57,89	61%	10,21	11%	8,54	23%	
EJA 01	19-30 anos	341,25	57,89	61%	10,21	11%	8,54	23%	
EJA 02	31-60 anos	341,25	57,89	61%	10,21	11%	8,54	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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

2ª Semana		Segunda-feira 15/04	Terça-feira 16/04	Quarta-feira 17/04	Quinta-feira 18/04	Sexta-feira 19/04
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Cuscuz +	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Atum em pouch ½ pc refogado com Colorau Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Pão com Atum em pouch ½ pc refogado com Açafrão Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)
	Noturno: 19h e 19:30.	Suco de Melão ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	+	+	+	+
			Melão picado ½ pc	Tangerina	Frutas picadas (Abacate + Banana ½ pc)	Frutas picadas (Mamão ½ pc + Banana ½ pc)

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi para a próxima semana.

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 será entregue: São Sebastião:** substituir banana por abacaxi. 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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	282,57	47,38	60%	8,48
EF 01	6- 10 anos	297,25	49,56	60%	9,17	11%	8,13	25%	
EF 02	11-15 anos	332,29	54,70	59%	10,13	11%	8,89	24%	
EM	16-18 anos	332,29	54,70	59%	10,13	11%	8,89	24%	
EJA 01	19-30 anos	332,29	54,70	59%	10,13	11%	8,89	24%	
EJA 02	31-60 anos	332,29	54,70	59%	10,13	11%	8,89	24%	

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

3ª Semana		Segunda-feira 22/04	Terça-feira 23/04	Quarta-feira 24/04	Quinta-feira 25/04	Sexta-feira 26/04
LANCHE	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Cuscuz	Cuscuz	Pão com Atum em pouch ½ pc	Frutas picadas	Pão com Atum em pouch ½ pc
	Vespertino: 15:30 e 16h.	+ Suco de Abacaxi ^(R)	+ Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	refogado com Colorau	(Abacate + Banana +Cacau em pó	prefogado com Açafrão
	Noturno: 19h e 19:30.	(Fruta ½ pc, Açúcar)	+ Tangerina	Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	½ pc)	Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)
						+ Maçã picada ½ pc

Observação: Reservar ½ pc de abacaxi para a próxima semana.

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 será entregue: Paranoá: hortelã. Planaltina: hortelã.** 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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	240,40	40,84	61%	7,27
EF 01	6- 10 anos	261,82	44,31	61%	7,90	11%	6,92	24%	
EF 02	11-15 anos	288,86	48,75	61%	8,80	11%	7,55	24%	
EM	16-18 anos	288,86	48,75	61%	8,80	11%	7,55	24%	
EJA 01	19-30 anos	288,86	48,75	61%	8,80	11%	7,55	24%	
EJA 02	31-60 anos	288,86	48,75	61%	8,80	11%	7,55	24%	

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

4ª Semana		Segunda-feira 29/04	Terça-feira 30/04	Quarta-feira 01/05	Quinta-feira 02/05	Sexta-feira 03/05
L A N C H E	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz + Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão picado ½ pc	FERIADO (DIA MUNDIAL DO TRABALHO)	Pão com Atum em pouch ½ pcao molho (Extrato de tomate) Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Creme de Abacate com Banana e Cacau em pó ½ pc

Observação: Reservar 1 pc de Maracujá para a próxima semana.

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 será entregue: São Sebastião:** substituir banana por melão. 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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	169,99	31,14	66%	4,49
EF 01	6- 10 anos	180,17	32,62	65%	4,87	10%	4,02	20%	
EF 02	11-15 anos	254,64	46,33	65%	6,91	10%	5,46	19%	
EM	16-18 anos	254,64	46,33	65%	6,91	10%	5,46	19%	
EJA 01	19-30 anos	254,64	46,33	65%	6,91	10%	5,46	19%	
EJA 02	31-60 anos	254,64	46,33	65%	6,91	10%	5,46	19%	

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

5ª Semana		Segunda-feira 06/05	Terça-feira 07/05	Quarta-feira 08/05	Quinta-feira 09/05	Sexta-feira 10/05
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Cuscuz +	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Ovos mexidos Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Cuscuz +	
	Noturno: 19h e 19:30.	Suco de Maracujá ^(R) (Fruta, Açúcar)	+	+	Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Limão, Hortelã, Açúcar)	Pão com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)
			Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Melancia em fatias	+	
					Tangerina	

Observação: Reservar 1 pc de Maracujá para a próxima semana.

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 será entregue: Paranoá: hortelã. Planaltina: hortelã.** 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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	258,95	49,51	69%	7,22
EF 01	6- 10 anos	255,21	51,51	73%	6,11	9%	3,50	12%	
EF 02	11-15 anos	280,77	56,65	73%	6,72	9%	3,76	12%	
EM	16-18 anos	280,77	56,65	73%	6,72	9%	3,76	12%	
EJA 01	19-30 anos	280,77	56,65	73%	6,72	9%	3,76	12%	
EJA 02	31-60 anos	280,77	56,65	73%	6,72	9%	3,76	12%	

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

6ª Semana		Segunda-feira 13/05	Terça-feira 14/05	Quarta-feira 15/05	Quinta-feira 16/05	Sexta-feira 17/05
LANCHE	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					
		Cuscuz + Suco de Maracujá ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz + Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Tangerina	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate 2pc + Banana + Cacau em pó ½ pc)	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação: Reservar 1 pc de Maracujá para a próxima semana.

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 será entregue: Planaltina: hortelã São Sebastião:** substituir banana por abacaxi. 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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	234,02	47,59	73%	5,95
EF 01	6- 10 anos	245,16	50,06	74%	6,18	9%	3,01	11%	
EF 02	11-15 anos	278,56	57,46	74%	6,86	9%	3,13	10%	
EM	16-18 anos	278,56	57,46	74%	6,86	9%	3,13	10%	
EJA 01	19-30 anos	278,56	57,46	74%	6,86	9%	3,13	10%	
EJA 02	31-60 anos	278,56	57,46	74%	6,86	9%	3,13	10%	

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

7ª Semana		Segunda-feira 20/05	Terça-feira 21/05	Quarta-feira 22/05	Quinta-feira 23/05	Sexta-feira 24/05
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz + Suco de Maracujá ^(R) (Fruta, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Pão com Atum em pouch ½ pc refogado com Colorau Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Cuscuz + Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão + Maçã ½ pc)	Pão com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação: Reservar 1 pc de Maracujá para a próxima semana.

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 será entregue: Paranoá: hortelã. Planaltina: hortelã.** 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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	231,77	46,52	72%	5,54
EF 01	6- 10 anos	243,98	48,70	72%	5,88	9%	3,50	13%	
EF 02	11-15 anos	269,54	53,84	72%	6,49	9%	3,75	13%	
EM	16-18 anos	269,54	53,84	72%	6,49	9%	3,75	13%	
EJA 01	19-30 anos	269,54	53,84	72%	6,49	9%	3,75	13%	
EJA 02	31-60 anos	269,54	53,84	72%	6,49	9%	3,75	13%	

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 08/04/2024 a 24/05/2024

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 24/06/2024

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
- 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.**
- **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