

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

1ª Semana		Segunda-feira 04/11	Terça-feira 05/11	Quarta-feira 06/11	Quinta-feira 07/11	Sexta-feira 08/11
LANCHE	Horários	Cuscuz com Leite de coco Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Açúcar) Banana	Pão com Atum ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Atum refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Goiaba ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com Atum ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)
	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. 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	318,55	58,13	66%	9,65
EF 01	6-10 anos	331,92	60,49	66%	10,59	11%	7,15	19%	
EF 02	11-15 anos	362,23	66,69	66%	11,32	11%	7,07	18%	
EM	16-18 anos	362,23	66,69	66%	11,32	11%	7,07	18%	
EJA 01	19-30 anos	362,23	66,69	66%	11,32	11%	7,07	18%	
EJA 02	31-60 anos	362,23	66,69	66%	11,32	11%	7,07	18%	

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

2ª Semana		Segunda-feira 11/11	Terça-feira 12/11	Quarta-feira 13/11	Quinta-feira 14/11	Sexta-feira 15/11
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc, Banana ½ pc + Goiaba 2 pc)	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Amido, Leite ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Queijo Muçarela ^R Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)

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	217,99	37,40	62%	7,00
EF 01	6-10 anos	224,67	38,88	62%	7,31	12%	5,62	23%	
EF 02	11-15 anos	246,78	43,32	63%	7,90	12%	5,73	21%	
EM	16-18 anos	246,78	43,32	63%	7,90	12%	5,73	21%	
EJA 01	19-30 anos	246,78	43,32	63%	7,90	12%	5,73	21%	
EJA 02	31-60 anos	246,78	43,32	63%	7,90	12%	5,73	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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

3ª Semana		Segunda-feira 18/11	Terça-feira 19/11	Quarta-feira 20/11	Quinta-feira 21/11	Sexta-feira 22/11
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Leite de Coco, Açúcar, Canela) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Goiaba)	FERIADO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA)	Cuscuz com Queijo Muçarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Goiaba + Mamão ½ pc)	Pão com Atum refogado Vitamina de Maçã (Fruta ½ pc, Leite, 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	279,04	45,98	59%	7,85
EF 01	6-10 anos	293,83	48,34	59%	8,67	11%	8,80	27%	
EF 02	11-15 anos	329,07	54,54	60%	9,54	10%	9,21	25%	
EM	16-18 anos	329,07	54,54	60%	9,54	10%	9,21	25%	
EJA 01	19-30 anos	329,07	54,54	60%	9,54	10%	9,21	25%	
EJA 02	31-60 anos	329,07	54,54	60%	9,54	10%	9,21	25%	

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

4ª Semana		Segunda-feira 25/11	Terça-feira 26/11	Quarta-feira 27/11	Quinta-feira 28/11	Sexta-feira 29/11
LANCHE	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Banana picada com Leite em pó ½ pc Melancia	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Amido, Leite ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Vitamina de Banana (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Noturno: 19h e 19:30.					

**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	264,63	44,31	60%	8,03
EF 01	6-10 anos	276,89	45,79	60%	8,77	11%	7,62	25%	
EF 02	11-15 anos	306,00	50,23	59%	10,02	12%	8,32	24%	
EM	16-18 anos	306,00	50,23	59%	10,02	12%	8,32	24%	
EJA 01	19-30 anos	306,00	50,23	59%	10,02	12%	8,32	24%	
EJA 02	31-60 anos	306,00	50,23	59%	10,02	12%	8,32	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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

5ª Semana		Segunda-feira 02/12	Terça-feira 03/12	Quarta-feira 04/12	Quinta-feira 05/12	Sexta-feira 06/12
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz com Manteiga Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Açúcar, Canela) Mamão	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Goiaba 2pc	Cuscuz com Queijo Muçarela Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Maçã (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	324,83	57,29	63%	8,89
EF 01	6-10 anos	340,66	59,65	63%	9,64	10%	8,56	23%	
EF 02	11-15 anos	376,93	65,85	63%	10,93	10%	9,29	22%	
EM	16-18 anos	376,93	65,85	63%	10,93	10%	9,29	22%	
EJA 01	19-30 anos	376,93	65,85	63%	10,93	10%	9,29	22%	
EJA 02	31-60 anos	376,93	65,85	63%	10,93	10%	9,29	22%	

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

6ª Semana		Segunda-feira 09/12	Terça-feira 10/12	Quarta-feira 11/12	Quinta-feira 12/12	Sexta-feira 13/12
LANCHE	Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc + Banana ½ pc + Mamão)	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Amido, Leite ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Queijo Muçarela Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate) Vitamina de Banana (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.

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	279,17	45,84	59%	8,40
EF 01	6-10 anos	173,84	47,32	98%	9,07	19%	8,54	44%	
EF 02	11-15 anos	320,49	51,76	58%	10,26	12%	9,27	26%	
EM	16-18 anos	320,49	51,76	58%	10,26	12%	9,27	26%	
EJA 01	19-30 anos	320,49	51,76	58%	10,26	12%	9,27	26%	
EJA 02	31-60 anos	320,49	51,76	58%	10,26	12%	9,27	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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – Lanche Fácil

7ª Semana Cardápio proposto	Segunda-feira 16/12	Terça-feira 17/12	Quarta-feira 18/12	Quinta-feira 19/12	Com o intuito de adequar os estoques das Unidades Escolares, a fim de evitar o acúmulo de gêneros alimentícios, assim como possíveis perdas em virtude do término do 2º semestre letivo; início das férias escolares; ocorrência das provas de final de bimestre, bem como diminuição significativa da frequência dos estudantes. Ante o exposto, solicitamos às Unidades Escolares junto ao Quadro Técnico de Nutricionistas lotado nas Regionais de Ensino, que adaptem os cardápios nesse período conforme disponibilidade de gêneros em estoque. Importante salientar que, caso a Unidade Escolar identifique a necessidade de complementação da alimentação escolar, nesse período, deverão entrar em contato com os Nutricionistas da UNIAE para a solicitação de pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 02/2024 – SEE/SUAPE/DIAE/GPAE (137868041).
LANCHE Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Mingau (Amido, Leite, Açúcar, Canela)	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	

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	273,10	44,33	58%	8,42
EF 01	6-10 anos	285,63	47,10	59%	8,67	11%	7,89	25%	
EF 02	11-15 anos	323,20	55,43	62%	9,44	11%	8,02	22%	
EM	16-18 anos	323,20	55,43	62%	9,44	11%	8,02	22%	
EJA 01	19-30 anos	323,20	55,43	62%	9,44	11%	8,02	22%	
EJA 02	31-60 anos	323,20	55,43	62%	9,44	11%	8,02	22%	

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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 04/11/2024 a 19/12/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 28/02/2025

01 Refeição – Lanche Fácil

OBSERVAÇÕES GERAIS

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Perecíveis) 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 1pc 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, queijo e manteiga conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **R: Reserva de Carnes ou Ovos, ou Queijo e Manteiga de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.**
- **Caso a unidade escolar tenha Cacau e Atum em pouch em estoque, deverá inserir no cardápio, evitando o armazenamento prolongado ou vencimento do gênero em estoque.**
- **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.**
- **Cardápios para alunos do Ensino Especial deverão ser adaptados conforme a realidade de cada escola. Os ajustes deverão ser feitos pelo Nutricionista da Regional.**
- 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.**