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
LANCHE	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 Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Melão em fatias	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém moído) 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. 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	269,06	50,57	68%	7,05	9%	5,22	17%
	EF 01	6- 10 anos	285,80	52,75	66%	7,81	10%	5,75	18%
	EF 02	11-15 anos	315,90	57,89	66%	8,85	10%	6,32	18%
	EM	16-18 anos	315,90	57,89	66%	8,85	10%	6,32	18%
	EJA 01	19-30 anos	315,90	57,89	66%	8,85	10%	6,32	18%
	EJA 02	31-60 anos	315,90	57,89	66%	8,85	10%	6,32	18%

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 – 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
LANCHE	Horários **Matutino:** 9h e 9:30. **Vespertino:** 15:30 e 16h. **Noturno:** 19h e 19:30.	Cuscuz + Suco de Melão(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão picado ½ pc	Pão com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Biscoito Amanteigado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Frutas picadas (Abacate + Banana ½ pc)	Pão com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) 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: Taguatinga: substituir 1 pc de banana prata por 1 pc de abacaxi. Gama: substituir maracujá por abacaxi ½ pc e 1 pc de banana prata por 1pc de abacaxi. Recanto das Emas: substituir 1 pc de banana prata por 1 pc de abacaxi. Ceilândia: substituir maracujá por ½ pc 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	246,16	47,38	69%	6,43	9%	4,28	16%
	EF 01	6- 10 anos	259,39	49,56	69%	6,91	10%	4,53	16%
	EF 02	11-15 anos	285,98	54,70	69%	7,66	10%	4,84	15%
	EM	16-18 anos	285,98	54,70	69%	7,66	10%	4,84	15%
	EJA 01	19-30 anos	285,98	54,70	69%	7,66	10%	4,84	15%
	EJA 02	31-60 anos	285,98	54,70	69%	7,66	10%	4,84	15%

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 – 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. **Vespertino:** 15:30 e 16h. **Noturno:** 19h e 19:30.	Cuscuz + Suco de Abacaxi(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz + Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Tangerina	Pão com Atum em pouch ½ pc refogado com Colorau Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate + Banana + Cacau em pó ½ pc)	Pão com Pernil suíno ½ pc desfiado 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: Gama: substituir maracujá por abacaxi ½ pc. Ceilândia: substituir maracujá por abacaxi ½ pc. 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	220,00	40,84	67%	6,12	10%	4,57	19%
	EF 01	6- 10 anos	238,95	44,31	67%	6,65	10%	4,93	19%
	EF 02	11-15 anos	263,51	48,75	67%	7,44	10%	5,33	18%
	EM	16-18 anos	263,51	48,75	67%	7,44	10%	5,33	18%
	EJA 01	19-30 anos	263,51	48,75	67%	7,44	10%	5,33	18%
	EJA 02	31-60 anos	263,51	48,75	67%	7,44	10%	5,33	18%

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 – 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
LANCHE	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 pc ao 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: Taguatinga: substituir 1 pc de banana prata por 1 pc de abacaxi. Gama: substituir maracujá por abacaxi ½ pc e 1 pc de banana prata por 1pc de abacaxi. Recanto das Emas: substituir 1 pc de banana prata por 1 pc de abacaxi. Ceilândia: substituir maracujá por ½ pc abacaxi. 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	10%	3,71	20%
	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
Juliene 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
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 Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Pão com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Melancia em fatias	Cuscuz + Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Limão, Hortelã, Açúcar) + Tangerina	Pão com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado 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: Gama: substituir maracujá por abacaxi ½ pc. Ceilândia: substituir maracujá por abacaxi ½ pc. Taguatinga: substituir tangerina por maçã. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

	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	%
5ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	**PE**	4-5 anos	234,45	49,19	76%	5,19	8%	2,71	10%
	EF 01	6- 10 anos	247,68	51,37	75%	5,68	8%	2,97	11%
	EF 02	11-15 anos	274,27	56,51	74%	6,43	8%	3,27	11%
	EM	16-18 anos	274,27	56,51	74%	6,43	8%	3,27	11%
	EJA 01	19-30 anos	274,27	56,51	74%	6,43	8%	3,27	11%
	EJA 02	31-60 anos	274,27	56,51	74%	6,43	8%	3,27	11%

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 – 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 Pernil suíno ½ pc refogado e desfiado 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: Taguatinga: substituir 1 pc de banana prata por 1 pc de abacaxi e 1 pc de tangerina por 1 pc de mamão. Gama: substituir maracujá por abacaxi ½ pc e 1 pc de banana prata por 1pc de abacaxi. Recanto das Emas: substituir 1 pc de banana prata por 1 pc de abacaxi. Ceilândia: substituir maracujá por ½ pc 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	9%	2,97	11%
	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
Juliene 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 Pernil suíno ½ pc refogado e desfiado Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	Cuscuz + Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão + Maçã ½ pc)	Pão com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado 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: Gama: substituir maracujá por abacaxi ½ pc. Ceilândia: substituir maracujá por abacaxi ½ pc. Taguatinga: substituir tangerina por melão. 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	223,22	46,38	75%	4,96	8%	2,70	11%
	EF 01	6- 10 anos	236,45	48,56	74%	5,44	8%	2,96	11%
	EF 02	11-15 anos	263,04	53,70	73%	6,19	8%	3,27	11%
	EM	16-18 anos	263,04	53,70	73%	6,19	8%	3,27	11%
	EJA 01	19-30 anos	263,04	53,70	73%	6,19	8%	3,27	11%
	EJA 02	31-60 anos	263,04	53,70	73%	6,19	8%	3,27	11%

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 08/04/2024 a 24/05/20224
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 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 e pão utilizar ½ pc de sal e ½ pc de óle.
- **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
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913