

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

1ª Semana		Segunda-feira 27/05	Terça-feira 28/05	Quarta-feira 29/05	Quinta-feira 30/05	Sexta-feira 31/05
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Biscoito sem leite Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Banana	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar)	FERIADO (CORPUS CHRISTI)	DIA LETIVO MÓVEL
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Macarronada com Atum em pouch (Colorau) Abóbora refogada Pepino fatiado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Couve refogada Tomate picado		

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Cenoura para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Ceilândia: cebolinha, coentro, salsa, repolho verde, maracujá (substituto: abacaxi ½ pc). Taguatinga: cebolinha, coentro, banana prata (substituto: melão), cenoura e inhame. Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, couve, pepino e tomate. Brazlândia: Maracujá (substituto: Abacaxi ½ pc).

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	535,70	88,01	59%	22,27
EF 01	6- 10 anos	608,09	97,57	58%	27,29	16%	12,15	18%	
EF 02	11-15 anos	681,42	109,95	58%	30,63	16%	13,16	17%	
EM	16-18 anos	681,42	109,95	58%	30,63	16%	13,16	17%	

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

2ª Semana		Segunda-feira 03/06	Terça-feira 04/06	Quarta-feira 05/06	Quinta-feira 06/06	Sexta-feira 07/06
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Biscoito sem leite Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Banana	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) + Banana	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Macarrão refogado com Colorau Salada de Cenoura cozida	Carne moída refogada (Acém) Macarrão refogado com Espinafre e Açafrão Feijão cozido Tomate fatiado	Macarronada com Pernil Suíno desfiado, Brócolis e Cenoura Feijão cozido Tangerina	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas (Limão) Macarrão ao molho com Manjeriço (Extrato de Tomate) Feijão cozido Couve refogada Pepino fatiado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Pimentão, Amido) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Alface picada temperada com Limão

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1 pc de Batata inglesa, 1 pc de Repolho verde refrigerado para a próxima segunda-feira.

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: Ceilândia: cebolinha, coentro, salsa, maracujá (substituto: abacaxi ½ pc), tangerina (substituto: melão), acelga, alface, repolho, brócolis, pimentão, hortelã, manjeriço e espinafre. Taguatinga: cebolinha, coentro, tangerina (substituto: abacaxi), banana prata (substituto: melão e abacaxi), cenoura e alface. Sobradinho: maracujá (substituto: abacaxi ½ pc), cebolinha, coentro, salsa, pepino, acelga, alface, couve, espinafre, hortelã, manjeriço, limão, pimentão e tomate. Guará: tangerina (substituto: melão), maracujá (substituto: abacaxi ½ pc). Plano Piloto: tangerina (substituto: melão). Brazlândia: tangerina (substituto: melão), maracujá (substituto: abacaxi ½ pc).

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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	575,42	97,95	61%	23,19	15%	10,79	17%
	EF 01	6- 10 anos	657,58	107,24	59%	29,22	16%	12,72	17%
	EF 02	11-15 anos	729,24	117,42	58%	33,09	16%	14,05	17%
	EM	16-18 anos	729,24	117,42	58%	33,09	16%	14,05	17%

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

3ª Semana		Segunda-feira 10/06	Terça-feira 11/06	Quarta-feira 12/06	Quinta-feira 13/06	Sexta-feira 14/06
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate + Banana) + Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Ovos mexidos Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Limão, talos da Couve, Açúcar)	Cuscuz Suco de Maracujá (Fruta, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Pão com Ovos mexidos Suco de Tangerina (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Omelete de forno Macarrão refogado com Colorau Batata inglesa corada (Colorau) Repolho verde em tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Couve refogada Tomate fatiado	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango e Espinafre (Açafrão) Feijão cozido Cenoura ralada refogada	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora (Limão) (EF/EM) ou Bobó de Coxa e sobrecoxa de Frango desossada (Pré/EE) Arroz cozido com Brócolis Feijão cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau, Pimentão, Amido) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Repolho verde em tiras Beterraba cozida

Observação: Reservar ½ pc de Tangerina, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Acelga refrigerada para a próxima segunda-feira.

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: Ceilândia: cebolinha, coentro, salsa, maracujá (substituto: abacaxi ½ pc), tangerina (substituto: melão), pimentão, acelga, repolho, brócolis, espinafre e hortelã. Taguatinga: cebolinha, coentro, cenoura, tangerina (substituto: melão). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, acelga, brócolis, hortelã, espinafre, limão, couve, pimentão e tomate. Plano Piloto: tangerina (substituto: melão).

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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	565,61	95,92	61%	21,41	14%	11,02	18%
	EF 01	6- 10 anos	639,57	106,08	60%	25,79	15%	12,42	17%
	EF 02	11-15 anos	711,48	118,15	60%	28,86	15%	13,45	17%
	EM	16-18 anos	711,48	118,15	60%	28,86	15%	13,45	17%

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

4ª Semana		Segunda-feira 17/06	Terça-feira 18/06	Quarta-feira 19/06	Quinta-feira 20/06	Sexta-feira 21/06
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz Suco de Tangerina ^(R) (Fruta, Açúcar)	*Biscoito sem leite Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Pão com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Suco de Tangerina (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Macarrão com Colorau Acelga crua picada	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Amido, Colorau) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido com Abóbora Repolho roxo cru picado	Iscas de Pernil Suíno aceboladas Macarrão refogado com Açafrão Feijão tropeiro (Couve, Farinha de mandioca) Cenoura crua ralada	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango e Manjeriço (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Alface picada, Pepino com casca em fatias temperada com Limão	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) assadas com Batata inglesa Arroz cozido com Brócolis Feijão cozido

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, ½ pc de Tangerina, 1 pc de Couve-flor refrigerada, 1 pc de Beterraba para a próxima segunda-feira.

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: Ceilândia: tangerina (substituto: melão), cebolinha, coentro, salsa, pimentão, acelga, alface, brócolis, couve-flor, manjeriço e repolho. Taguatinga: Banana (substituto: melão e abacaxi), tangerina (substituto: melão), cebolinha, coentro, cenoura, alface e repolho roxo. Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, acelga, couve, pepino, alface, tomate, pimentão, limão, manjeriço, brócolis e couve-flor. Guará: couve-flor (substituto: berinjela). Brazlândia: repolho roxo.

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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	583,36	101,58	63%	22,27	14%	10,13	16%
	EF 01	6- 10 anos	670,61	110,90	60%	28,51	15%	12,38	17%
	EF 02	11-15 anos	746,10	121,40	59%	32,58	16%	13,93	17%
	EM	16-18 anos	746,10	121,40	59%	32,58	16%	13,93	17%

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

5ª Semana		Segunda-feira 24/06	Terça-feira 25/06	Quarta-feira 26/06	Quinta-feira 27/06	Sexta-feira 28/06
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz Suco de Tangerina ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate + Mamão + Banana ½ pc) + Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Limão, talos da Couve, Açúcar) + Maçã	Pão com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão refogado com Colorau e Couve-flor Beterraba refogada	Sopa (Macarrão, Acém moído, Feijão, Couve, Tomate, Colorau)	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce com casca corada Acelga em tiras	Filé de Tilápia (EF/EM) cozido (Colorau, Pimentão) ou Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Pré/EE) (Pimentão, Colorau) Arroz cozido com Brócolis Feijão cozido Cenoura cozida a vapor	Macarronada com Carne moída (Acém, Colorau) Feijão cozido Salada de Repolho verde cru picado com Tomate picado e Limão

Observação: Reservar ½ pc de Melão, 1 pc Abóbora, 1 pc de Vagem refrigerada para a próxima segunda-feira. 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: Ceilândia: cebolinha, coentro, salsa, acelga, alface, limão, pimentão, repolho, brócolis, hortelã e vagem. Taguatinga: cebolinha, coentro, cenoura e vagem. Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, acelga, alface, pimentão, brócolis, couve-flor, couve, hortelã, limão, tomate, pepino e vagem.

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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	510,14	87,95	62%	21,73	15%	9,07	16%
	EF 01	6- 10 anos	580,94	96,18	60%	27,81	17%	10,45	16%
	EF 02	11-15 anos	641,32	105,60	59%	31,38	18%	11,30	16%
	EM	16-18 anos	641,32	105,60	59%	31,38	18%	11,30	16%

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

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

6ª Semana		Segunda-feira 01/07	Terça-feira 02/07	Quarta-feira 03/07	Quinta-feira 04/07	Sexta-feira 05/07
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz Suco de Melão ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Biscoito sem leite Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã	Pão com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com Pernil Suíno ½ pc desfiado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Macarrão ao alho e óleo Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) Vagem refogada Abóbora cozida	Sopa (Acém moído, Macarrão, Feijão, Abóbora, Repolho verde)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa Macarrão refogado com Açafrão Feijão cozido Pepino com casca fatiado	Filé de Tilápia assado com Batata doce (EF/EM) ou Escondidinho de Batata doce com Atum pouch refogado (Pré/EE) Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora	Carne moída refogada com Cenoura ralada (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba crua ralada

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: Ceilândia: cebolinha, coentro, salsa, repolho. Taguatinga: cebolinha, coentro, cenoura. Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, pepino.

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	550,30	92,50	61%	23,51
EF 01	6- 10 anos	636,34	101,83	58%	30,11	17%	12,27	17%	
EF 02	11-15 anos	699,75	110,10	57%	34,01	17%	13,68	18%	
EM	16-18 anos	699,75	110,10	57%	34,01	17%	13,68	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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024- APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca)

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

7ª Semana		Segunda-feira 08/07 Dia letivo móvel	Terça-feira 09/07 Dia letivo móvel	Quarta-feira 10/07 Dia letivo móvel	Quinta-feira 11/07	Sexta-feira 12/07
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cardápio proposto Cuscuz com carne disponível em estoque Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	*Biscoito sem leite Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com carne disponível em estoque Suco de fruta ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	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 1º semestre letivo; início do recesso escolar; 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).	
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne disponível em estoque Macarrão ao molho (Extrato de tomate)	Carne disponível em estoque (Amido) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido		

Observação: Utilizar as frutas em estoque ou fazer pedido extra na semana anterior.

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	425,49	78,96	67%	15,92
EF 01	6- 10 anos	489,60	88,56	65%	20,24	15%	6,31	12%	
EF 02	11-15 anos	556,76	100,98	65%	22,99	15%	6,99	11%	
EM	16-18 anos	556,76	100,98	65%	22,99	15%	6,99	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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 27/05/2024 a 10/07/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 19/08/2024

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré-escolar, Ensino Especial, Ensino Fundamental e Ensino Médio

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 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 conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovos de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.**
- **EXCEPCIONALMENTE durante o período de 08/07 a 10/07 por ser dia letivo móvel, essa Gerência sugeriu algumas preparações compostas com gêneros alimentícios não perecíveis e perecíveis estocados na unidade escolar. Caso a escola não tenha o gênero em estoque poderá realizar pedido extra de gêneros perecíveis para compor as refeições sugeridas.**
- **Quando Frutas e Hortaliças estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior.** Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo, será necessário higienizar, identificar e congelar ou resfriar para a semana seguinte.
- **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.