

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

02 Refeições – Ensino Fundamental 2 e EM

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.	Ovos mexidos Macarrão refogado com Açafrão Salada de Repolho roxo cru picado e Cenoura ralada	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Macarronada com Carne moída (Acém, Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Couve crua picada e Pepino fatiado	FERIADO (CORPUS CHRISTI)	DIA LETIVO MÓVEL
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Polenta com Carne moída refogada ½ pc (Acém, Fubá, Colorau) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)		

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

02 Refeições – Ensino Fundamental 2 e EM

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.	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Beterraba refogada Repolho verde cru picado	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Batata doce (Pimentão, Amido) Macarrão ao alho e óleo Salada de Acelga com Tomate picado e Limão	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão tropeiro (Couve, Farinha de mandioca) Beterraba crua ralada	Pão com Pernil Suíno ½ pc refogado Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Limão, talos da Couve, Açúcar) + Tangerina	Polenta com Pernil Suíno desfiado e refogado ½ pc (Fubá, Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc (Fubá, Açafrão) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Pernil Suíno desfiado e refogado ½ pc Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Pernil Suíno desfiado e refogado ½ pc Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1pc de Abóbora e 1 pc de Pepino refrigerado para a próxima segunda-feira.

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

02 Refeições – Ensino Fundamental 2 e EM

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.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora Macarrão refogado com Açafrão Pepino com casca fatiado	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi com Limão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Amido, Colorau) Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Alface crua picada temperada com Limão	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maça ½ pc + Mamão ½ pc)	Filé de Tilápia ao molho com Cenoura (Extrato de tomate) Baião de dois (Arroz, Feijão) Couve refogada
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc (Fubá, Açafrão) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1pc de Tomate e 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.

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	565,61	95,92	61%	21,41
EF 01	6- 10 anos	639,57	106,08	60%	25,79	15%	12,42	17%	
EF 02	11-15 anos	711,48	711,48	118,15	60%	28,86	15%	13,45	17%
EM	16-18 anos	711,48	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.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

02 Refeições – Ensino Fundamental 2 e EM

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.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Açafrão Macarrão ao alho e óleo Salada de Repolho verde cru picado com Tomate fatiado	Cuscuz com Pernil Suíno ½ pc refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Abacaxi fatiado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Batata doce (Colorau, Pimentão, Amido) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Salada de Acelga crua picada e Tomate fatiado temperada com Limão	Pão com Pernil Suíno ½ pc refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango, Tomate e Manjeriço Feijão cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca)
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Cuscuz com Pernil Suíno desfiado e refogado Suco de Abacaxi (R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc (Fubá, Açafrão) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Pernil Suíno desfiado e refogado ½ pc Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Pernil Suíno desfiado e refogado ½ pc Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação: Reservar ½pc de Abacaxi, 1pc de Abóbora e 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.

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	583,36	101,58	63%	22,27
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

02 Refeições – Ensino Fundamental 2 e EM

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.	Ovos mexidos Macarronada ao molho (Extrato de tomate) Abóbora refogada Repolho verde cru picado	Polenta com Pernil Suíno ½ pc ao molho (Fubá, Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão, Pimentão) Macarrão ao alho e óleo Salada de Brócolis cozido a vapor com Cenoura cozida	Pão com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Arroz cozido com Colorau Feijão cozido Alface picada
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc (Fubá, Açafrão) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc (Fubá, Açafrão) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Pernil Suíno desfiado e refogado ½ pc Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi, 1pc de Repolho verde e 1 pc de Tomate refrigerados para a próxima segunda-feira.

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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	510,14	87,95	62%	21,73
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.

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

02 Refeições – Ensino Fundamental 2 e EM

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.	Ovos mexidos Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Salada de Repolho verde com Tomate fatiado	Cuscuz com Pernil Suíno ½ pc refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura (Colorau) Macarrão ao alho e óleo Beterraba crua ralada	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozida com Abóbora Macarrão refogado com Açafrão Feijão cozido Repolho verde cru picado
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc (Fubá, Açafrão) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Pernil Suíno desfiado e refogado ½ pc Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi para a próxima segunda-feira.

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 (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

02 Refeições – Ensino Fundamental 2 e EM

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.	Carne disponível em estoque (Amido) Macarrão ao molho (Extrato de tomate)	Cuscuz com carne disponível em estoque Suco de Fruta ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Sopa (Carne disponível em estoque Feijão, Macarrão)	<p>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.</p> <p>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).</p>	
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Cuscuz com carne disponível em estoque Suco de Abacaxi ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)	Polenta com Carne disponível em estoque (Fubá) Suco de Fruta ^(R) (Fruta ½ pc, Açúcar)		

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 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.
- **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.**
- 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.
- **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 percíveis e percíveis estocados na unidade escolar. Caso a escola não tenha o gênero em estoque poderá realizar pedido extra de gêneros percíveis para compor as refeições sugeridas.**
- **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.

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913