

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

02 Refeições – Ensino Fundamental 2 e EM

1ª Semana		Segunda-feira 29/07	Terça-feira 30/07	Quarta-feira 31/07	Quinta-feira 01/08	Sexta-feira 02/08
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Filé de Tilápia cremoso (Amido, Leite ½ pc, Extrato de tomate) Arroz cozido	Canjica (Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Purê de Abóbora Alface em tiras	Pão com Ovos mexidos Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Abacaxi picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Macarrão ao alho e óleo Feijão preto cozido Couve refogada Cenoura crua ralada
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Polenta com Carne moída (Fubá, Acém ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Pão com Atum ½ pc Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação: Reservar 1 pc de tomate e 1 pc de brócolis para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: banana.

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	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	681,42	109,95	58%	30,63	16%	13,16	17%
EM	16-18 anos	681,42	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

02 Refeições – Ensino Fundamental 2 e EM

2ª Semana		Segunda-feira 05/08	Terça-feira 06/08	Quarta-feira 07/08	Quinta-feira 08/08	Sexta-feira 09/08
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz com Brócolis (Açafrão) Tomate picado	Coxa e sobrecoxa de Frango de Frango cozida e desfiada ½ pc Polenta (Fubá ½ pc) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Banana	Pernil Suíno cozido e desfiado Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Pepino picados	Pão com Queijo mussarela ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)	Filé de Tilápia cozido com Tomate e Cebola (Colorau) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca)
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Cuscuz com Manteiga® Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Canjica (Leite, Açúcar)	Cuscuz com Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Atum ½ pc Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação: Reservar 1 pc de acelga e 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: banana, repolho roxo.

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

02 Refeições – Ensino Fundamental 2 e EM

3ª Semana		Segunda-feira 12/08	Terça-feira 13/08	Quarta-feira 14/08	Quinta-feira 15/08	Sexta-feira 16/08
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Pernil Suíno ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Cenoura cozida a vapor Acelga rasgada	Cuscuz com Manteiga® Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Feijão preto cozido Abóbora cozida Alface em tiras	Pão com Ovos mexidos Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Abacaxi picado	Ovos mexidos Macarrão ao molho branco com Brócolis (Amido, Leite ½ pc) Batata doce corada
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Polenta com Ovos mexidos (Fubá) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Pão com Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação: Reservar 1 pc de repolho roxo e 1 pc de tomate para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: repolho roxo.

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	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

02 Refeições – Ensino Fundamental 2 e EM

4ª Semana		Segunda-feira 19/08	Terça-feira 20/08	Quarta-feira 21/08	Quinta-feira 22/08	Sexta-feira 23/08
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Filé de Tilápia cozido (Extrato de tomate) Arroz cozido Pirão (Farinha de mandioca) Salada de Repolho roxo e Tomate picados	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango cozida e desfiada ½ pc (Fubá, Colorau) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Banana	Ovos mexidos com Cenoura Macarrão ao alho e óleo Batata doce com casca corada	Pão com Queijo mussarela ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde em tiras
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Cuscuz com Manteiga [®] Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Arroz doce (Arroz ½ pc, Leite, Açúcar)	Cuscuz com Queijo mussarela [®] Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação: Reservar 1 pc de couve, 1 pc de tomate para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: banana.

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

02 Refeições – Ensino Fundamental 2 e EM

5ª Semana		Segunda-feira 26/08	Terça-feira 27/08	Quarta-feira 28/08	Quinta-feira 29/08	Sexta-feira 30/08
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão ao molho branco com Couve (Amido, Leite ½ pc) Tomate picado em rodela	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Baião de três (Arroz, Feijão, Pernil Suíno) Cenoura cozida Acelga picada	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Abacaxi ½ pc, Açúcar) + Melão fatiado	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Salada de Repolho verde e Tomate picados
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Polenta com Carne moída (Fubá, Acém ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Pão com Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação: Reservar 1 pc de abóbora, 1 pc de brócolis, 1 pc de cebola para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: banana.

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	641,32	105,60	59%	31,38	18%	11,30	16%
EM	16-18 anos	641,32	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

02 Refeições – Ensino Fundamental 2 e EM

6ª Semana		Segunda-feira 02/09	Terça-feira 03/09	Quarta-feira 04/09	Quinta-feira 05/09	Sexta-feira 06/09
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém) Arroz cozido com Brócolis Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)	Polenta com Coxa e sobrecoxa de Frango cozida e desfiada ½ pc (Fubá, Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Pernil Suíno refogado Macarrão ao Alho e óleo e Açafrão Feijão cozido Salada de Alface e Tomate picados	Pão com Queijo mussarela ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Abóbora cozida Repolho verde em tiras
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Canjica (Leite, Açúcar)	Cuscuz com Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação: Reservar 1 pc de cenoura, 1pc de brócolis para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: banana.

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

02 Refeições – Ensino Fundamental 2 e EM

7ª Semana		Segunda-feira 09/09	Terça-feira 10/09	Quarta-feira 11/09	Quinta-feira 12/09	Sexta-feira 13/09
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Brócolis cozido a vapor	Polenta com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Fubá, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Bobó de Pernil Suíno cozido e desfiado com Abóbora Feijão cozido Couve picada	Pão com Atum ao molho (Atum 1 pc, Colorau ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Melão em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho cremoso (Extrato de tomate, Amido) Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Repolho verde em tiras
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Arroz doce (Arroz ½ pc, Leite, Açúcar)	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Pão com Queijo mussarela® Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação: Reservar 1 pc de cenoura e 1 pc de tomate 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.

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 29/07/2024 a 13/09/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10/2024

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 das entregas.**
- **R: Reserva de Hortifrutis de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.**
- **R: Atenção para as reservas de Queijo mussarela. O gênero poderá chegar 01 semana ou quinze dias antes do consumo, de acordo com o PDGP. Após aberto, o queijo tem validade de 15 dias.**
- **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.
- **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.