

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

2ª Semana		Segunda-feira 23/09	Terça-feira 24/09	Quarta-feira 25/09	Quinta-feira 26/09	Sexta-feira 27/09
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau, Açúcar)	Canjica (Leite, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Pão com Atum em pouch refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Maçã	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Atum em pouch refogado Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Polenta cozida com Filé de Tilápia desfiado (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate, Fubá½ pc) Arroz cozido Batata doce com casca corada Pepino com casca em cubos	Pernil Suíno refogado Macarrão ao alho e óleo com Espinafre Feijão cozido Tomate picado	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas (EF/EM) ou Carne moída refogada (Pré/EE) Macarrão cozido com Salsa picada Feijão cozido Acelga picada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Vagem Macarrão cozido com Colorau Feijão cozido Tomate picado com Manjeriçõ	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) ao molho (Leite de coco, Pimentão) Arroz cozido com Brócolis Feijão preto cozido Batata inglesa corada
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Cenoura cozida a vapor Repolho verde ralado	Polenta cozida com Coxa e sobrecoxa de Frango ½ pc (Caldo de Frango, Fubá) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM)ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) ao molho (Polpa de tomate) Arroz cozido Pirão de Peixe ou Frango (Farinha de mandioca, Caldo) Salada de Repolho verdecom Tomate picadose Manjeriçõ	Pão com Pernil Suíno (½ pc) cozido e desfiado Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc+ Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas com Cenoura Macarrão cozido com (Colorau) Feijão cozido Alface em tiras

Observação: Reservar 1 pc de repolho verde, 1 pc de cenoura (Integral), 1 pc de abóbora e 1 pc de brócolis congelado (Regular) 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: Gama: brócolis (substituto: cenoura), inhame (substituto: batata doce), repolho verde, cebolinha, coentro, salsa, acelga, espinafre, vagem e alface. Samambaia: alface (substituto: couve), manjeriçõ. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

3ª Semana		Segunda-feira 30/09	Terça-feira 01/10	Quarta-feira 02/10	Quinta-feira 03/10	Sexta-feira 04/10
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc +Melão ½ pc)	Pão com Peito de Frango em pouch refogado Suco de Abacaxi com talos de Couve (Fruta ½ pc, Açúcar) Maçã	Cuscuz com Peito de Frango em pouch refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melancia	Pão com Peito de Frango em pouch refogado Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Macarrão com Atum refogado e Milho em pouch (Polpa de tomate) Cenoura cozida a vapor Repolho verde picado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) ao molho (Pimentão, Leite de coco, Tomate) Arroz cozido Feijão preto cozido Pirão de Peixe ou Frango (Caldo, Farinha de mandioca) Couve refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão cozido com Cenoura ralada Feijão cozido Batata doce com casca cozida a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Macarrão ao alho, óleo e Colorau Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora (EF/EM) ou Pernil suíno cozido com Abóbora (Pré/EE) Arroz cozido Feijão cozido Pepino com casca em fatias
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Abóbora refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (½ pc) Polenta (Caldo de Frango, Fubá) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) cozido (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo picado com Tomate em rodela	Pão com Queijo Mussarela Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc+ Abacaxi ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango (EF/EM) ou Peito de frango em pouch (Pré/EE) cozido com Milho em pouch Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Abóbora cozida Couve refogada

Observação: Reservar 1 pc de couve(congelada), 1 pc de abóbora (Integral), 1 pc derepolhoverde, 1 pc de cenoura(Regular) 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: Gama: repolho verde (substituto: repolho roxo), tomate (substituto: abóbora), cebolinha, coentro, salsa e couve. Recanto das Emas: repolho roxo. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

4ª Semana		Segunda-feira 07/10	Terça-feira 08/10	Quarta-feira 09/10	Quinta-feira 10/10	Sexta-feira 11/10
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Mamão, Maçã ½ pc e Banana ½ pc)	Pão com Pernil ½ pc cozido e desfiado Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão	Pão com Peito de Frango em pouch cozido Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum Peito de Frango em pouch (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate, Pimentão) Arroz cozido Polenta com Couve (Caldo de Peixe, Fubá ½ pc) Abóbora refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão cozido com Salsa Feijão cozido Salada de Repolho verde picado com Cenoura crua ralada	Coxa e Sobrecoxa de Frango refogadas Macarrão cozido com Colorau Feijão cozido Chuchu refogado Beterraba crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa Macarrão ao alho e óleo com Couve Feijão cozido	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) ao molho (Tomate, Pimentão e Leite de coco) Arroz cozido Feijão preto cozido Pirão de peixe (Caldo de Peixe, Farinha de mandioca)
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho em pouch Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Salada de Repolho verde em tiras com Cenoura cozida	Canjica (Leite, Leite de coco, Canela e Açúcar) Abacaxi picado	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Pepino em rodelas	Pão com Pernil Suíno ½ PC refogado com Colorau Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Polpa de tomate) Macarrão cozido com Colorau Batata doce com casca cozida Couve refogada

Observação: Reservar 1 pc de batata doce e 1 pc de pepino (Integral) e 1 pc de beterraba e 1 pc de repolho verde (Regular) para próxima quarta-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: Gama: tomate (substituto: abóbora), repolho verde (substituto: repolho roxo), cebolinha, coentro, salsa e couve. Samambaia: repolho verde (substituto: repolho roxo). As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

5ª Semana		Segunda-feira 14/10	Terça-feira 15/10	Quarta-feira 16/10	Quinta-feira 17/10	Sexta-feira 18/10
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	RECESSO ESCOLAR	DIA DO PROFESSOR	Cuscuz Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Mingau (Leite, Amido, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Cuscuz com Manteiga ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	ALMOÇO			Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída refogada Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Batata doce assada Pepino em rodela	Galinhada com Milho (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Milho em pouch) (EF/EM) Arroz com Peito de Frango em pouch e Milho em pouch (Pré/EE) Feijão cozido Beterraba cozida Couve picada
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	RECESSOESCOLAR	DIA DO PROFESSOR	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) ao molho (Polpa de tomate) Arroz cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém ½ pc, Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho em pouch Peito de Frango em pouch (PRÉ/EE) Macarrão cozido com Cenoura Couve picada
<p>Observação: Reservar 1 pc de cenoura e 1 pc de chuchu (Integral) e 1 pc abóbora e 1pc de repolho verde(Regular) para 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: Gama: cebolinha, coentro, salsa e couve. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.</p>						

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

6ª Semana		Segunda-feira 21/10	Terça-feira 22/10	Quarta-feira 23/10	Quinta-feira 24/10	Sexta-feira 25/10
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com Peito de Frango em pouch ½ pc refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Banana ½ pc)	Cuscuz com Peito de Frango em pouch ½ pc refogado Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Atum ½ pc refogado Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) Melão picado
	Horário: 11:45 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ^R (EF/EM) refogadas ou Peito de Frango em pouch refogado (Pré/EE) Macarrão cozido com Colorau Chuchu e Cenoura cozidos a vapor	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e Sobrecoxa de Frango desfiadas (Pré/EE) ao molho (Pimentão, Leite de coco, Tomate) Arroz cozido Feijão preto cozido Pirão de Peixe ou Frango (Caldo, Farinha de mandioca)	Macarrão com Coxa e sobrecoxa de Frango ^R ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba cozida Pepino em rodela	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata inglesa Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Cenoura crua ralada	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) cozidas com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Chuchu refogado

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE) ao molho (Polpa de tomate) Arroz cozido Pirão de Peixe ou Frango (Caldo, Farinha de mandioca) Abóbora Cozida Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas ^R (½ pc) Polenta cozida (Caldo de Frango, Fubá) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Banana ½ pc)	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Feijão cozido Repolho verde ralado	Pão com Peito de Frango em pouch refogado Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão cozido ao alho e óleo e Manjeriço Batata doce corada Pepino em rodela
--	--	---	--	--	--

Observação: Reservar 1 pc de cenoura e 1 pc de repolho roxo (Integral), 1 pc abóbora e 1 pc de couve (congelada) (Regular) para 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: Gama: cebolinha, coentro, salsa, manjeriço, hortelã e couve. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR) 03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

7ª Semana		Segunda-feira 28/10	Terça-feira 29/10	Quarta-feira 30/10	Quinta-feira 31/10	Sexta-feira 01/11
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Cuscuz Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc, Abacaxi ½ pc) Leite em pó ½ pc	Pão com Pernil suíno cozido e desfiado ½ pc Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão	Cuscuz com Pernil ½ pc cozido e desfiado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão Peito de Frango em pouch ½ pc refogado Vitamina de Banana (Leite, Fruta, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Filé de Tilápia assado (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch refogado (Pré/EE) Arroz cozido com Cenoura Creme de Milho (Amido, Leite ½ pc, Milho cozido em pouch) Repolho roxo ralado	Pernil suíno (Pré/EE) Peito de Frango em pouch (EF/EM) cozido Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce corada Pepino em rodela	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura Macarrão cozido (Colorau) Feijão cozido Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Chuchu cozido a vapor Beterraba ralada	Filé de Tilápia cozido (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch refogado (Pré/EE) Polenta (Fubá ½ pc) Arroz cozido Feijão preto cozido Abóbora refogada Couve picada
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Coxa e sobrecoxa de Frango Macarrão ao molho com Couve (Extrato de tomate, Amido) Abóbora refogada	Canjica (Leite, Açúcar, Canela) Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch refogado (Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Pão com Peito de Frango em pouch refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas Picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Creme de Milho (Amido, Leite ½ pc, Milho em pouch) Macarrão cozido com Cenoura e Salsa picada Repolho verde rasgado

Observação: Reservar 1 pc de abóbora e 1 pc de repolho verde (Integral), 1 pc pepino e 1 pc beterraba (Regular).

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: Gama: cebolinha, coentro, salsa, manjeriço, couve e pepino. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3 REFEIÇÕES

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 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4 – 5 anos	799,11	124,82	56%	33,83
EF 01	6- 10 anos	890,09	134,31	54%	41,20	17%	22,86	23%	
EF 02	11-15 anos	994,98	148,19	54%	46,96	17%	24,80	22%	
EM	16-18 anos	994,98	148,19	54%	46,96	17%	24,80	22%	
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 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4 – 5 anos	850,51	135,85	58%	36,07
EF 01	6- 10 anos	960,14	148,76	56%	44,16	17%	22,72	21%	
EF 02	11-15 anos	1078,76	165,71	55%	50,38	17%	24,58	21%	
EM	16-18 anos	1078,76	165,71	55%	50,38	17%	24,58	21%	
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 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4 – 5 anos	848,39	134,46	57%	35,69
EF 01	6- 10 anos	950,42	145,49	55%	43,57	17%	23,04	22%	
EF 02	11-15 anos	1061,83	160,91	55%	49,91	17%	25,09	21%	
EM	16-18 anos	1061,83	160,91	55%	49,91	17%	25,09	21%	
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 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4 – 5 anos	798,46	129,75	58%	35,17
EF 01	6- 10 anos	893,35	140,77	57%	42,97	17%	19,80	20%	
EF 02	11-15 anos	997,59	156,18	56%	48,67	18%	21,13	19%	
EM	16-18 anos	997,59	156,18	56%	48,67	18%	21,13	19%	
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 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4 – 5 anos	778,98	118,32	55%	31,30
EF 01	6- 10 anos	878,52	128,96	53%	38,27	16%	22,64	23%	

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

	EF 02	11-15 anos	1008,34	147,44	53%	45,08	16%	25,38	23%
	EM	16-18 anos	1008,34	147,44	53%	45,08	16%	25,38	23%
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 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4 – 5 anos	852,66	136,56	58%	35,73	15%	19,81	21%
	EF 01	6- 10 anos	952,85	147,94	56%	43,32	16%	22,15	21%
	EF 02	11-15 anos	1058,53	163,36	56%	49,53	17%	24,01	20%
	EM	16-18 anos	1058,53	163,36	56%	49,53	17%	24,01	20%
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 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4 – 5 anos	792,63	128,46	58%	33,89	15%	17,58	20%
	EF 01	6- 10 anos	888,93	139,77	57%	41,31	17%	19,67	20%
	EF 02	11-15 anos	990,11	155,33	56%	47,13	17%	21,23	19%
	EM	16-18 anos	990,11	155,33	56%	47,13	17%	21,23	19%
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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 16/09/2024 a 01/11/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 02/12/2024

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)
03 Refeições – Pré-escolar, 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
- **Amido:** Amido de milho
- 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.**
- **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.**
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes (bovina, frango ou peixe) ou Ovos de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- 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.