

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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

1ª Semana	Segunda-feira 29/07	Terça-feira 30/07	Quarta-feira 31/07	Quinta-feira 01/08	Sexta-feira 02/08
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate, Morango e Melão ½ pc) + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Atum em pouch ½ pc (Colorau ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Cuscuz com Carne moída (Acém, ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Morango	Pão com Atum em pouch ½ pc ao molho (Colorau ½ pc) Vitamina de Abacate (Leite, Fruta, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída refogada ao molho (Extrato de tomate) Polenta (Fubá ½ pc, Caldo da Carne) Arroz cozido	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido Batata doce com casca corada	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, açafraão) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Acelga com Tomate picado	Carne moída refogada Arroz cozido Feijão cozido Repolho roxo em tiras Pepino com casca em rodela	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) ao molho de Abóbora e Pimentão Arroz cozido Feijão preto cozido Pirão de Peixe (Farinha de mandioca, Caldo do peixe)
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Abacaxi	Banana	Mamão	Banana
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho cremoso(Amido, Leite ½, Extrato de tomate) Arroz cozido	Sopa de Macarrão com Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas, Couve, Colorau)	Caldo de Abóbora com Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido	Carne moída cozida com Cenoura(Acém) Arroz cozido Feijão preto cozido	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Alface em tiras

Observação: Reservar 1 pc de maçã, 1 pc de espinafre, 1 pc cenoura, 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: Lote 4: Paranoá: acelga, espinafre, morango (substitutos: abacaxi e banana).

Planaltina: acelga, brócolis, espinafre, tomate. 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.

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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

2ª Semana	Segunda-feira 05/08	Terça-feira 06/08	Quarta-feira 07/08	Quinta-feira 08/08	Sexta-feira 09/08
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Canjica (Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Morango)	Pão com Queijo mussarela ^R Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Morango +Melão ½ pc)	Pão com Carne moída (Acém ½ pc) Vitamina de Abacate (Leite, Fruta, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Arroz cozido com Espinafre Cenoura ralada	Carne moída cozida com Abóbora (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde picado	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Feijão preto cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado	Carne moída refogada com Vagem (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Couve-flor ao molho branco (Leite ½, Amido)	Carne moída refogada com Cenoura (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Alface em tiras
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Maçã ^R	Banana	Mamão	Abacaxi	Frutas picadas (Banana + Abacaxi ½ pc)
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz com Brócolis Tomate picado	Canja (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas, Açafrão e Couve)	Sopa de Macarrão com Carne moída (Acém, Extrato de tomate, Manjeriço)	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Tomate e cebola(Pré/EE) Arroz cozido Pepino com casca em rodela	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango assados (Pré/EE) Arroz cozido Feijão cozido Repolho roxo em tiras

Observação: Reservar 1 pc de maçã, 1 pc de batata inglesa, 1 pc de brócolis, 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: Lote 4: Paranoá: acelga, couve-flor, morango (substitutos: banana e abacaxi). Planaltina: alface, brócolis, couve-flor, tomate, vagem. São Sebastião: couve-flor (substituto: berinjela). 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.

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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

3ª Semana	Segunda-feira 12/08	Terça-feira 13/08	Quarta-feira 14/08	Quinta-feira 15/08	
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Frutas picadas (Abacate, Morango e Mamão ½ pc) + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Carne moída (Acém ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Cuscuz com Queijo mussarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Abacate (Leite, Fruta, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída cozida (Acém, Açafrão) Purê de Batata inglesa Arroz com Brócolis	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho com Manjeriço (Extrato de tomate) Batata doce com casca corada Repolho verde picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc, Caldo do Frango) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Couve picada	Carne moída cozida com Inhame (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa sobrecoxa cozidos assados com Batata inglesa (Pré/EE) Arroz cozido Feijão preto Tomate picado
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Maçã ^R	Banana	Abacaxi	Maçã	Banana
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Arroz cozido Acelga em tiras Cenoura cozida a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido Alface em tiras	Bobó de Carne moída (Acém) com Abóbora Arroz cozido	Filé de Tilápia (EF/EM) ouCoxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE)assados com Batata doce(Colorau) Arroz cozido Feijão preto	Sopa de Macarrão com Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas com Brócolis

Observação: Reservar 1 pc de melão, 1 pc de beterraba, 1 pc de batata doce, 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: Lote 4: Paranoá: morango (substituto: abacaxi), abacate (substituto: banana). Planaltina: tomate. 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.

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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

4ª Semana	Segunda-feira 19/08	Terça-feira 20/08	Quarta-feira 21/08	Quinta-feira 22/08	Sexta-feira 23/08
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Canjica (Leite, Açúcar) + Banana	Pão com Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Morango (Fruta, Açúcar)	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com Queijo mussarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Arroz cozido Batata doce corada Beterraba cozida	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Acelga picada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Banana (Banana ½ pc, Farinha de mandioca) Salada de Couve e Repolho roxo em tiras	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão preto cozido Creme de Espinafre (Amido, Leite ½ pc) Couve-flor cozida a vapor	Macarrão ao molho com Carne moída (Acém, Extrato de tomate) Feijão cozido Vagem cozida a vapor Salada de Tomate cortado em meia lua com cebola
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Melão ^R	Mamão	Melão	Maçã	Banana
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Salada de Repolho roxo e Tomate	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Batata doce com casca corada	Sopa de Macarrão com Carne moída e Cenoura (Acém, Extrato de tomate)	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde em tiras Banana	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora(EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora (Pré/EE) Arroz cozido

Observação: Reservar 1 pc de abacaxi, 1 pc de batata doce, 1 pc de brócolis, 1 pc de couve 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: Lote 4: Paranoá: acelga, couve-flor, espinafre, morango (substitutos: banana e abacaxi), vagem. Planaltina: acelga, brócolis, espinafre, couve-flor, tomate, vagem. São Sebastião: couve-flor (substituto: berinjela). 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.

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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

5ª Semana	Segunda-feira 26/08	Terça-feira 27/08	Quarta-feira 28/08	Quinta-feira 29/08	Sexta-feira 30/08
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Frutas picadas (Maçã, Mamão, Banana ½ pc) + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Carne moída (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Cuscuz com Queijo mussarela ^R Suco de Abacaxi com Hortelã (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar)	Pão com Carne moída (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido com Brócolis Batata doce com casca assada	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Beterraba cozida Alface picada	Carne moída acebolada (Acém) Arroz cozido Feijão preto cozido Abóbora cozida Brócolis cozido a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Polenta (Fubá ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Pepino picado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame, Tomate e Pimentão (Pré/EE) Arroz cozido Feijão cozido
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Abacaxi ^R	Abacaxi	Melancia	Melão	Abacaxi
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho branco com Couve (Amido, Leite ½ pc) Tomate picado	Canja (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas e Cenoura, Manjericão)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Repolho verde em tiras	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Acelga rasgada	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Tomate picado

Observação: Reservar 1pc de banana, 1 pc de couve-flor, 1 pc de batata doce, 1 pc de abóbora 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: Lote 4: Paranoá: couve-flor, morango. Planaltina: alface, brócolis, couve-flor, tomate, inhame. São Sebastião: couve-flor (substituto: berinjela). 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.

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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

6ª Semana	Segunda-feira 02/09	Terça-feira 03/09	Quarta-feira 04/09	Quinta-feira 05/09	Sexta-feira 06/09
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Melão em fatias	Pão com Queijo mussarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Maçã	Pão com Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída cozida com Batata doce (Acém, Colorau ½ pc) Arroz cozido Couve-flor ao vapor	Carne moída refogada Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Salada de Acelga picada com Cenoura ralada	Carne moída cozida com Vagem Arroz cozido Feijão cozido Salada de Tomate picado com Manjericão	Carne moída ao molho (Acém, Colorau ½ pc) Baião de dois (Arroz, Feijão) Salada de Repolho verde e Tomate	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Atum (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) Purê de Batata inglesa Arroz cozido Feijão preto cozido Brócolis cozido a vapor
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Banana ^R	Mamão	Banana	Abacaxi	Banana
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém) Arroz cozido com Brócolis	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Arroz cozido Tutu de feijão (Farinha de mandioca) Alface em tiras	Sopa de Macarrão com Carne moída (Acém), Tomate e Açafrão	Carne moída ao molho (Acém, Colorau) Arroz cozido Repolho verde em tiras	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Purê de Abóbora Banana

Observação: Reservar 1 pc de melão, 1 pc de inhame, 1 pc de espinafre, e 1 pc de cenoura e 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 Lote 4: Paranoá: couve-flor, morango. Planaltina: alface, brócolis, couve-flor, tomate, inhame. São Sebastião: couve-flor (substituto: berinjela). 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.

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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, Ensino Médio

7ª Semana	Segunda-feira 09/09	Terça-feira 10/09	Quarta-feira 11/09	Quinta-feira 12/09	Sexta-feira 13/09
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Mingau (Leite, Amido, Açúcar)	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Abacaxi picado	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas (Maçã + Mamão) + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Queijo mussarela ^R Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída ao molho com Espinafre (Extrato de tomate) Arroz cozido Inhame assado	Carne moída refogada (Acém, Colorau ½ pc) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Cenoura ralada e Tomate picado	Carne moída cozida com Chuchu (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida	Escondidinho de Carne moída com Batata doce (Acém) Arroz cozido Feijão preto cozido Pepino em fatias
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Melão ^R	Frutas picadas (Banana ½ pc, Mamão ½ pc)	Maçã	Melão	Abacaxi
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido com Brócolis Purê de Cenoura	Carne moída ao molho (Acém, Açafrão) Arroz cozido Couve refogada	Carne moída refogada (Acém, Colorau) Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora	Sopa de Macarrão com Carne moída e Repolho verde (Acém, Extrato de tomate)	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Beterraba cozida Banana

Observação: Reservar 1 pc de melão, 1 pc de abóbora, 1 pc de repolho verde, 1 pc de cenoura e 1 pc de tomate para a próxima segunda-feira. **Lote 4: Paranoá: acelga, espinafre, morango. Planaltina: acelga, brócolis, espinafre, tomate, vagem.** 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.

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 REFEIÇÕES

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 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				1ª Semana	PE	4- 5 anos	1013,66	142,54	51%
1ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	1147,46	155,71	49%	55,95	18%	33,53	26%
	EF 02	11-15 anos	1276,67	171,70	48%	63,31	18%	37,00	26%
	EM	16-18 anos	1276,67	171,70	48%	63,31	18%	37,00	26%
	2ª Semana	PE	4- 5 anos	915,14	144,17	57%	39,59	16%	20,88
2ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	1035,50	157,45	55%	48,87	17%	23,64	21%
	EF 02	11-15 anos	1138,29	171,44	54%	54,79	17%	25,81	20%
	EM	16-18 anos	1138,29	171,44	54%	54,79	17%	25,81	20%
	3ª Semana	PE	4- 5 anos	951,84	146,80	56%	42,28	16%	23,20
3ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	1072,39	160,11	54%	52,07	17%	25,89	22%
	EF 02	11-15 anos	1227,44	187,21	55%	58,14	17%	27,96	21%
	EM	16-18 anos	1227,44	187,21	55%	58,14	17%	27,96	21%
	4ª Semana	PE	4- 5 anos	900,74	146,36	58%	39,34	16%	18,35
4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	1022,60	159,65	56%	48,93	17%	21,14	19%
	EF 02	11-15 anos	1125,81	173,67	56%	54,93	18%	23,30	19%
	EM	16-18 anos	1125,81	173,67	56%	54,93	18%	23,30	19%
	5ª Semana	PE	4- 5 anos	910,31	142,43	56%	40,82	16%	20,25
5ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	1038,85	156,45	54%	50,40	17%	23,34	20%

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

	EF 02	11-15 anos	1035,72	155,31	54%	52,08	18%	22,77	20%
	EM	16-18 anos	1035,72	155,31	54%	52,08	18%	22,77	20%
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 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4- 5 anos	898,18	145,39	58%	39,19	16%	18,27	18%
	EF 01	6- 10 anos	1023,53	158,75	56%	48,75	17%	21,29	19%
	EF 02	11-15 anos	1129,69	172,78	55%	54,88	17%	23,64	19%
	EM	16-18 anos	1129,69	172,78	55%	54,88	17%	23,64	19%
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 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4- 5 anos	832,03	132,47	57%	36,84	16%	17,34	19%
	EF 01	6- 10 anos	948,93	144,89	55%	45,87	17%	20,06	19%
	EF 02	11-15 anos	1037,39	156,47	54%	51,30	18%	21,80	19%
	EM	16-18 anos	1037,39	156,47	54%	51,30	18%	21,80	19%

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE e suas atualizações.

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – ^a 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

04 Refeições: Pré-escolar, Ensino Fundamental, 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 ou 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.**
 - **R: Atenção para as reservas de Queijo mussarela e Manteiga. Os gêneros poderão chegar com uma 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.
 - **Cardápios para alunos do Ensino Especial deverão ser adaptados conforme a realidade de cada escola. Os ajustes deverão ser feitos pelo Nutricionista da Regional.**
 - 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

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913