

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

| 1ª Semana | Segunda-feira 04/11 | Terça-feira 05/11 | Quarta-feira 06/11 | Quinta-feira 07/11 | Sexta-feira 08/11 |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar) | Canjica (Leite, Açúcar, Canela) Maçã | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz com Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½pc) Vitamina de Mamão (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado | Carne moída refogada com Milho cozido em pouch (Acém, Colorau) Arroz cozido Feijão carioca cozido Purê de Batata inglesa Cenoura crua ralada | Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Feijão carioca cozido Chuchu e Batata doce cozidos a vapor Goiaba 2pc | Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão carioca cozido Repolho verde picado | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido Feijão carioca cozido Beterraba cozida Couve refogada |
| LANCHE Horário: 14h e 14:30. | Banana | Abacaxi | Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc) | Banana | Abacaxi |
| JANTAR Horário: 15:30 e 16:30. | Carne moída refogada (Acém, Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino em rodela | Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Tutu de feijão (Farinha de mandioca) Repolho roxo ralado | Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída refogada (Acém) (Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido | Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Pepino com casca em cubos Frutas picadas (Goiaba + Melão ½ pc) | Sopa de Macarrão com Carne moída e Cenoura (Acém, Extrato de tomate) |

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1pc de abóbora, 1 pc de pepino, 1pc de beterraba e 1 pc de couve refrigerada 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.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

| 2ª Semana | Segunda-feira 11/11 | Terça-feira 12/11 | Quarta-feira 13/11 | Quinta-feira 14/11 | Sexta-feira 15/11 |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar) | Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi + Banana ½ pc + Goiaba) | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar) | FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas Macarrão ao alho e óleo Purê de Abóbora Pepino com casca em cubos | Carne moída cozida com Abobrinha (Acém) Arroz cozido Feijão carioca cozido Salada de Repolho roxo picado com Salsa | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) ao molho (Pimentão, Leite de coco) Arroz cozido Feijão carioca cozido Couve refogada Beterraba crua ralada | Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Pepino em rodela | |
| LANCHE Horário: 14h e 14:30. | Banana | Maçã | Melão | Banana | |
| JANTAR Horário: 15:30 e 16:30. | Carne moída refogada com Milho cozido em pouch (Acém) Arroz cozido com Couve Beterraba cozida | Carne moída refogada com Cenoura (Acém) Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Repolho verde ralado | Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) Baião de Dois (Arroz e Feijão) Beterraba cozida Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Goiaba) | |

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1 pc de abóbora, 1 pc de chuchue 1 pc de couve refrigerada 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.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

| 3ª Semana | Segunda-feira 18/11 | Terça-feira 19/11 | Quarta-feira 20/11 | Quinta-feira 21/11 | Sexta-feira 22/11 |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz com Manteiga Leite Caramelizado (Leite, Açúcar) | Canjica (Leite, Açúcar, Canela) Frutas picadas Abacaxi | FERIADO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA) | Cuscuz com Queijo Muçarela Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau) Vitamina de Mamão (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido Abóbora e Chuchu com casca cozidos a vapor | Escondidinho de Carne moída com Batata doce (Acém) Arroz cozido Feijão carioca cozido Couve refogada Goiaba 2 pc | | Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) Macarrão ao alho e óleo Feijão carioca cozido Cenoura cozida a vapor Pepino com casca em cubos | Filé de Tilápia (EF/EM) assado ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) refogada Arroz cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Salada de Repolho roxo ralado com Milho cozido em pouch |
| LANCHE Horário: 14h e 14:30. | Banana | Maçã | | Mamão | Melão |
| JANTAR Horário: 15:30 e 16:30. | Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) | Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) Macarrão refogado com Cenoura | | Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Feijão carioca cozido | Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém) Arroz cozido Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Goiaba) |

Observação: Reservar 1 pc de maçã, 1 pc de beterraba, 1 pc de chuchu, 1 pc de repolho roxo 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.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

| 4ª Semana | Segunda-feira 25/11 | Terça-feira 26/11 | Quarta-feira 27/11 | Quinta-feira 28/11 | Sexta-feira 29/11 |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz com Manteiga ^R Leite Caramelizado (Leite, Açúcar) | Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Banana ½ pc + Maçã ½ pc) Melancia | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz com Queijo Muçarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Arroz cozido Polenta (Caldo de frango, Fubá ½ pc) Chuchu com casca cozido a vapor Beterraba crua ralada | Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao alho e óleo Feijão carioca cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado | Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Pepino em rodelas | Carne moída cozida com Chuchu (Acém) Arroz cozido Feijão carioca cozido Beterraba crua ralada | Filé de Tilápia(EF/EM) assado com Batata inglesa ou Carne moída cozida com purê de Batata inglesa (Acém) (Pré/EE) Arroz cozido Feijão carioca cozido Couve refogada |
| LANCHE Horário: 14h e 14:30. | Maçã | Abacaxi | Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc) | Melancia | Abacaxi |
| JANTAR Horário: 15:30 e 16:30. | Carne moída refogada com Milho cozido em pouch (Acém) Arroz cozido Repolho roxo picado | Coxa e sobrecoxa assadas com Batata doce Arroz cozido | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Carne moída (Acém) (Pré/EE) ao molho (Polpa de tomate, Leite de coco) Arroz cozido Feijão carioca cozido Repolho verde picado | Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) Arroz cozido Abóbora cozida Banana | Carne moída refogada (Acém, Colorau) Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Pepino com casca em cubos |

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1pc de beterraba, 1 pc de repolho verde, 1 pc de couve refrigerada e 1 pc de cenourapara 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.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

| 5ª Semana | Segunda-feira 02/12 | Terça-feira 03/12 | Quarta-feira 04/12 | Quinta-feira 05/12 | Sexta-feira 06/12 |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz com Manteiga Leite Caramelizado (Leite, Açúcar) | Canjica (Leite, Açúcar, Leite de coco) Mamão | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz com Queijo Muçarela Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Mamão (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Galinhada com Milho cozido em pouch (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Beterraba cozida Repolho verde ralado | Filé de Tilápia ^R (EF/EM) assado ou Carne moída refogada (Acém) (Pré/EE) Baião de Dois (Arroz e Feijão carioca) Purê de Abóbora Pepino com casca em cubos | Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Cenoura crua ralada Goiaba 2pc | Arroz com Pernil Suíno refogado e desfiado (Colorau) Feijão carioca cozido Cenoura cozida em rodela Beterraba crua ralada | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Feijão carioca cozido Chuchu e Batata doce com casca cozidos a vapor |
| LANCHE Horário: 14h e 14:30. | Banana | Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc) | Mamão | Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Goiaba) | Melão |
| JANTAR Horário: 15:30 e 16:30. | Carne moída refogada (Acém, Colorau) Arroz cozido com Couve Cenoura crua ralada | Carne moída (Acém, Polpa de tomate) Arroz cozido Repolho verde picado Maçã | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) | Escondidinho de Carne moída com Batata doce (Acém) Arroz cozido | Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao alho e óleo Purê de Abóbora com Leite de coco |

Observação: Reservar 1 pc de maçã, 1 pc de abóbora, 1 pc de repolho verde, 1 pc de beterraba e 1 pc de pepino 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.

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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

| 6ª Semana | Segunda-feira 09/12 | Terça-feira 10/12 | Quarta-feira 11/12 | Quinta-feira 12/12 | Sexta-feira 13/12 |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz com Manteiga ^R Leite Caramelizado (Leite, Açúcar) | Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Banana +Mamão) | Pão com Pernil Suíno ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz com Queijo Muçarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Pão com Pernil Suíno ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Abóbora cozida Repolho verde ralado | Carne moída refogada com Cenoura (Acém) Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Couve refogada | Escondidinho de Carne moída com Batata doce cozida (Acém) Arroz cozido Feijão carioca cozido Cenoura crua ralada | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Feijão carioca cozido Polenta (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Beterraba crua ralada Pepino em rodelas | Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão carioca cozido Purê de Abóbora com Leite de coco Repolho verde picado |
| LANCHE Horário: 14h e 14:30. | Maçã | Abacaxi | Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc) | Mamão | Abacaxi |
| JANTAR Horário: 15:30 e 16:30. | Carne moída refogada (Acém, Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino com casca em cubos | Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abóbora com casca cozida | Galinhada com Milho cozido em pouch (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Repolho verde ralado | Carne moída refogada com Cenoura (Acém) Arroz cozido Banana | Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Beterraba cozida |

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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

| 7ª Semana Cardápio proposto | Segunda-feira 16/12 | Terça-feira 17/12 | Quarta-feira 18/12 | Quinta-feira 19/12 | |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar) | Mingau (Amido, Leite, Açúcar, Canela) | Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar) | Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar) | <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 2º semestre letivo; início das férias escolares; 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 Horário: 11:30 e 12:30. | Carne disponível em estoque Arroz cozido Milho cozido em pouch Hortaliça | Carne disponível em estoque ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Hortaliça | Carne disponível em estoque Arroz cozido Feijão cozido Hortaliça | Carne disponível em estoque Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Feijão cozido Hortaliça | |
| LANCHE Horário: 14h e 14:30. | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | |
| JANTAR Horário: 15:30 e 16:30. | Carne disponível em estoque Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Hortaliça | Carne disponível em estoque Baião de Dois (Arroz e Feijão cozidos) Hortaliça | Carne disponível em estoque com Milho cozido em pouch Arroz cozido Hortaliça | Carne disponível em estoque Arroz cozido Hortaliça | |

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 REFEIÇÕES

| 1ª 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) | | (25% a 35% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | PE | 4- 5 anos | 938,30 | 153,52 | 59% | 39,16 | 15% | 19,95 | 19% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 1053,66 | 166,88 | 57% | 49,16 | 17% | 22,05 | 19% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1145,82 | 180,91 | 57% | 54,77 | 17% | 23,33 | 18% |
| | EM | 16-18 anos | 1145,82 | 180,91 | 57% | 54,77 | 17% | 23,33 | 18% |
| 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) | | (25% a 35% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | PE | 4- 5 anos | 885,60 | 141,72 | 58% | 37,76 | 15% | 20,03 | 20% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 997,41 | 154,56 | 56% | 47,18 | 17% | 22,17 | 20% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1087,20 | 167,92 | 56% | 52,32 | 17% | 23,15 | 19% |
| | EM | 16-18 anos | 1087,20 | 167,92 | 56% | 52,32 | 17% | 23,15 | 19% |
| 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) | | (25% a 35% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | PE | 4- 5 anos | 966,25 | 149,07 | 56% | 38,97 | 15% | 25,00 | 23% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 1080,87 | 161,77 | 54% | 48,43 | 16% | 27,51 | 23% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1192,16 | 178,01 | 54% | 54,77 | 17% | 29,59 | 22% |
| | EM | 16-18 anos | 1192,16 | 178,01 | 54% | 54,77 | 17% | 29,59 | 22% |
| 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) | | (25% a 35% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | PE | 4- 5 anos | 884,94 | 139,73 | 57% | 37,42 | 15% | 20,82 | 21% |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 988,50 | 150,22 | 55% | 46,85 | 17% | 23,14 | 21% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1085,54 | 163,57 | 54% | 52,88 | 18% | 24,68 | 20% |
| | EM | 16-18 anos | 1085,54 | 163,57 | 54% | 52,88 | 18% | 24,68 | 20% |

| 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 35% do VET) | |
|--------------------------------------------------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|-----------|--------------------------------|--------|-------------------------------|-------|
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | | | | PE | 4- 5 anos | 952,27 | 150,16 | 57% | 38,15 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 1070,43 | 163,02 | 55% | 47,80 | 16% | 26,19 | 22% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 1031,67 | 160,31 | 56% | 48,15 | 17% | 22,06 | 19% | |
| EM | 16-18 anos | 1031,67 | 160,31 | 56% | 48,15 | 17% | 22,06 | 19% | |
| 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 | 897,21 | 142,05 | 57% | 37,41 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 1011,23 | 154,53 | 55% | 47,12 | 17% | 23,60 | 21% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 1090,19 | 165,84 | 55% | 52,05 | 17% | 24,44 | 20% | |
| EM | 16-18 anos | 1090,19 | 165,84 | 55% | 52,05 | 17% | 24,44 | 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 35% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | | | | PE | 4- 5 anos | 867,82 | 135,39 | 56% | 38,59 |
| EF 01 | 6- 10 anos | 946,82 | 149,15 | 57% | 43,15 | 16% | 20,90 | 20% | |
| EF 02 | 11-15 anos | 1043,03 | 165,29 | 57% | 48,75 | 17% | 21,85 | 19% | |
| EM | 16-18 anos | 1043,03 | 165,29 | 57% | 48,75 | 17% | 21,85 | 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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 04/11/2024 a 19/12/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 28/02/2025**

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 1pc de óleo.**
- **Utilizar 2 pc de óleo nas refeições salgadas.**
- **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, queijo e manteiga conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovos, ou Queijo e Manteiga 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.
- **Caso a unidade escolar tenha Cacau e Atum em pouch em estoque, deverá inserir no cardápio, evitando o armazenamento prolongado ou vencimento do gênero em estoque.**
- 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.
- **Cardápios para alunos do Ensino Especial deverão ser adaptados conforme a realidade de cada escola. Os ajustes deverão ser feitos pelo Nutricionista da Regional.**
- 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.