

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

1ª Semana	Segunda-feira 16/09	Terça-feira 17/09	Quarta-feira 18/09	Quinta-feira 19/09	Sexta-feira 20/09
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau, Açúcar)	Frutas picadas (Mamão+ Maçã) Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Pernil Suíno ½ pc refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melão picado	Cuscuz com Manteiga Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Pernil Suíno ½ pc cozido e desfiado Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Filé de Tilápia(EF/EM)ou Atum em pouch(Pré/EE) ao molho (Leite de coco, Tomate) Arroz cozido Cenoura cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadascom Colorau e Salsa picada Arroz cozido Feijão cozido Couve-flor a vapor Tomate picado	Filé de Tilápia assado ao molho branco (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango assadas ao molho branco (Pré/EE) (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Alface picada	Carne moída ao molho (Polpa de tomate) Arroz cozido Feijão preto cozido Beterraba cozida Brócolis cozido a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Macarrão cozido com Açafrão Feijão cozido Inhame assado Repolho roxo em tiras
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Melão ^R	Abacaxi	Banana	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana ½ pc)	Melão
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Sopade Frango com Macarrão e Legumes (Macarrão, Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas, Abóbora e Repolho verde)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Feijão cozido Tomate em meia lua	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Açafrão) Arroz cozido com Brócolis Melão	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Bobó de Filé de Tilápia(EF/EM)ou Atum(Pré/EE)com Abóbora Arroz cozido Acelga em tiras

Observação: Reservar 1 pc banana, 1 pc de batata doce, 1 pc de pepino, 1 pc de repolho verde 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), hortelã, alface, couve-flor, pepino, acelga, cebolinha, coentro e salsa. Recanto das Emas: repolho roxo, repolho verde (substituto: pepino). Samambaia: tomate (substituto: pepino), alface (substituto: couve) brócolis (substituto: cenoura), couve-flor (substituto: batata doce), acelga (substituto: 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**

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

2ª Semana	Segunda-feira 23/09	Terça-feira 24/09	Quarta-feira 25/09	Quinta-feira 26/09	Sexta-feira 27/09
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau, Açúcar)	Canjica (Leite, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Maçã	Cuscuz Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída cozida (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Polenta cozida com Filé de Tilápia desfiado (EF/EM) ou Atum ralado (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate, Fubá ½ 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 cozida com Inhamé 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 Manjericão	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
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Banana ^R	Melão	Abacaxi	Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	Mamão
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Macarrão cozido com Coxa e sobrecoxa de Frango (Polpa de tomate) Repolho verde ralado	Canja de Frango com Milho em pouch e Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)	Filé de Tilápia assada com Banana (EF/EM) Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde em tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Brócolis ao molho branco (Amido, Leite ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Alface em tiras com Tomate em rodelas e Manjericão

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1 pc de repolho verde, 1 pc cenoura, 1 pc de abóbora, a próxima para 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), manjericão. 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

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

3ª Semana	Segunda-feira 30/09	Terça-feira 01/10	Quarta-feira 02/10	Quinta-feira 03/10	Sexta-feira 04/10
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Canela, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc +Melão ½ pc)	Pão com Pernil ½ pc cozido e desfiado Suco de Abacaxi com talos de Couve (Fruta ½ pc, Açúcar) Maçã	Cuscuz com Pernil ½ pc refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Melancia	Pão com Carne moída cozida (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate, Milho em pouch) Arroz cozido Cenoura cozida a vapor Repolho verde picado	Filé de Tilápia 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 (Amido) Macarrão cozido com Cenoura ralada Feijão cozido Batata doce com casca cozida a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Pepino com casca em fatias
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Banana ^R	Abacaxi	Banana assada com Canela	Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	Melão
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas (Colorau) Purê de Abóbora Arroz cozido	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)	Filé de Tilápia cozido (Colorau) Arroz cozido Abóbora refogada	Sopa de Macarrão com Feijão e Frango (Macarrão, Feijão, Coxa e sobrecoxa de Frango, Couve)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Salada de Repolho roxo ralado com Milho em pouch

Observação: Reservar 1 pc de abacaxi, 1 pc de abóbora, 1 pc de couve congelada, 1 pc de tomate e 1 pc de repolho verde 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

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

4ª Semana	Segunda-feira 07/10	Terça-feira 08/10	Quarta-feira 09/10	Quinta-feira 10/10	Sexta-feira 11/10
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc e Banana ½ pc) Leite em pó 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 Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Filé de Tilápia 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 com Salsa e Colorau Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde picado com Cenoura crua ralada	Coxa e Sobrecoxa de Frangocozidas Arroz cozido 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 ao molho (Tomate, Pimentão e Leite de coco) Arroz cozido Feijão preto cozido Pirão de peixe (Caldo de Peixe, Farinha de mandioca)
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Abacaxi ^R	Melão	Banana	Banana	Abacaxi
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém, Colorau) Arroz cozido Salada de Repolho verde com Tomate	Canja (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Milho em pouch, Couve)	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Arroz cozido	Pernil Suíno refogado Arroz cozido Tutu de feijão (Farinha de mandioca) Salada de Pepino em rodela com Hortelã Abacaxi	Coxa e Sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Batata doce com casca corada

Observação: Reservar 1 pcd de batata doce, 1 pc de pepino, 1 pcd de repolho verde e 1 pc de beterraba para a 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.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

5ª Semana	Segunda-feira 14/10	Terça-feira 15/10	Quarta-feira 16/10	Quinta-feira 17/10	Sexta-feira 18/10
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	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: 11:30 e 12:30.			Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Pepino em rodelas	Galinhada com Milho (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Milho em pouch) Feijão cozido Beterraba cozida Couve picada	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão preto cozido Purê de abóbora Repolho verde ralado
LANCHE Horário: 14h e 14:30.			Cuscuz com Manteiga ^R Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Melão	Frutas picadas com Canela (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.			Filé de Tilápia assado Arroz cozido com Milho em pouch Beterraba cozida Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido com Cenoura Couve refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango refogada Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Abóbora cozida

Observação: Reservar 1 pc de Maçã, 1 pc de cenoura, 1 pc de chuchu e 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. **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.

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

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

6ª Semana	Segunda-feira 21/10	Terça-feira 22/10	Quarta-feira 23/10	Quinta-feira 24/10	Sexta-feira 25/10
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	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 Carne moída refogado (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) Melão picado
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ^R refogadas Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Chuchu e Cenoura cozidos a vapor	Filé de Tilápia ao molho (Pimentão, Leite de coco, Tomate) Arroz cozido Feijão preto cozido Pirão de Peixe ou Frango (Caldo, Farinha de mandioca)	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Cenoura) Feijão cozido Batata inglesa corada	Carne moída refogada com Milho em pouch (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Pepino em rodelas	Bobó de Filé de Tilápia cozido com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Chuchu refogado
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Maçã ^R	Melancia	Melão	Maçã	Abacaxi
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Filé de Tilápia ao molho (Polpa de tomate, Amido) Arroz cozido Repolho roxo refogado	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas (Colorau) Arroz cozido Feijão preto cozido Cenoura crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas (Colorau) Arroz cozido Repolho verde ralado Banana	Canja com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)

Reservar 1pc de melancia, 1 pc de cenoura e 1 pc de repolho roxo, 1 pc de pepino e 1 pc de abóbora 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: cebolinha, coentro, salsa, manjericão, hortelã e couve. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Juliane 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

04 Refeições: Ensino Fundamental, Ensino Médio

7ª Semana	Segunda-feira 28/10	Terça-feira 29/10	Quarta-feira 30/10	Quinta-feira 31/10	Sexta-feira 01/11
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas (Mamão, Maçã ½ pc, Abacaxi ½ pc) Leite em pó ½ pc	Pão com Pernil ½ pc cozido e desfiado 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)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Filé de Tilápia assado Arroz cozido com Cenoura Creme de Milho (Amido, Leite ½ pc Milho cozido em pouch) Repolho roxo ralado	Carne moída cozida (Acém, Colorau) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Batata doce corada Pepino em rodela	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango refogado (Polpa de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Chuchu cozido a vapor Beterraba ralada	Filé de Tilápia cozido Polenta (Fubá ½ pc) Arroz cozido Feijão preto cozido Abóbora refogada Couve picada
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Melancia ^R	Maçã	Banana	Mamão	Frutas picadas (Melão ½ pc + Abacaxi ½ pc)
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Pepino em rodela	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Beterrabacozida	Bobó de Filé de Tilápia ^R com Abóbora Arroz cozido Pepino em rodela	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Creme de milho (Milho cozido, Amido, Leite ½ pc) Repolho verde picado	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1 pc de abóbora, 1 pc de couve congelada 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: cebolinha, coentro, salsa, manjerição, couve e pepino. 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

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 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				1ª Semana	EF 01	6- 10 anos	953,59	142,37	54%
	EF 02	11-15 anos	1057,90	155,95	53%	53,46	18%	24,28	21%
	EM	16-18 anos	1057,90	155,95	53%	53,46	18%	24,28	21%
2ª Semana	EF 01	6- 10 anos	1007,11	156,86	56%	48,03	17%	21,63	19%
	EF 02	11-15 anos	1126,01	173,74	56%	54,61	17%	23,72	19%
	EM	16-18 anos	1126,01	173,74	56%	54,61	17%	23,72	19%
3ª Semana	EF 01	6- 10 anos	983,91	151,46	55%	47,35	17%	21,55	20%
	EF 02	11-15 anos	1089,62	166,81	55%	53,44	18%	23,03	19%
	EM	16-18 anos	1089,62	166,81	55%	53,44	18%	23,03	19%
4ª Semana	EF 01	6- 10 anos	976,58	152,91	56%	48,87	18%	19,95	18%
	EF 02	11-15 anos	1086,21	168,03	56%	55,46	18%	21,84	18%
	EM	16-18 anos	1086,21	168,03	56%	55,46	18%	21,84	18%
5ª Semana	EF 01	6- 10 anos	1072,89	153,06	51%	47,37	16%	29,50	25%
	EF 02	11-15 anos	1210,43	172,87	51%	54,59	16%	32,30	24%
	EM	16-18 anos	1210,43	172,87	51%	54,59	16%	32,30	24%
6ª Semana									

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

(Média semanal)				g		%		g		%	
				g		%		g		%	
				g		%		g		%	
				g		%		g		%	
	EF 01	6- 10 anos	1002,24	155,60	56%	47,16	17%	21,74	20%		
	EF 02	11-15 anos	1108,33	170,96	56%	53,50	17%	23,55	19%		
	EM	16-18 anos	1108,33	170,96	56%	53,50	17%	23,55	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 30% do VET)			
				g	%	g	%	g	%		
		EF 01	6- 10 anos	958,88	147,35	55%	47,68	18%	20,15	19%	
		EF 02	11-15 anos	1065,45	162,61	55%	54,19	18%	21,98	19%	
		EM	16-18 anos	1065,45	162,61	55%	54,19	18%	21,98	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 a 01/11

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 02/12

04 Refeições: 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.
- **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.**
- **R:** Atenção para as reservas de Queijo mussarela e Manteiga. 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.
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovos de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.**
- Quando Frutas e Hortaliças estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior. Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo, será necessário higienizar, identificar e congelar ou resfriar para a semana seguinte.
- **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