

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) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Pão com Pão com Queijo Muçarela Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Manteiga Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Goiaba 2pc	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) com Abóbora ou Peito de Frango/Atum em pouch com Abóbora (Pré/EE) Arroz cozido Repolho verde ralado	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão, Milho em pouch) Arroz carioca cozido Feijão cozido Beterraba cozida	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango/Atum em pouch (Pré/EE) refogado (Colorau) Feijão preto cozido Batata doce assada Chuchu cozido a vapor	Carne moída refogada Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Feijão carioca cozido Salada de Cenoura crua ralada e Repolho verde picado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch/Atum (Pré/EE) ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido Feijão carioca cozido Batata inglesa assada Couve refogada
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Banana	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Goiaba)	Abacaxi	Banana	Abacaxi
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém, Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino em rodela	Coxa e sobrecoxa de Frango ou Peito de Frango em pouch refogados Arroz cozido Tutu de Feijão carioca (Farinha de mandioca) Repolho roxo ralado	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango/Atum em pouch (Pré/EE) ao molho com Abóbora cozida Arroz cozido	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango ou Peito de Frango em pouch, Arroz) Pepino com casca em cubos Maçã	Sopa de Macarrão com Coxa e sobrecoxa de Frango ou Peito de Frango em pouch desfiados e Cenoura (Extrato de tomate)

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1 pc de abóbora, 1 pc de pepino, 1 pc 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 com Manteiga ^R Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Abacaxi ½ pc + Banana ½ pc + Goiaba 2pc)	Pão com Queijo Muçarela ^R Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de couve, Açúcar)	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango ou Peito de Frango em pouch ao molho (Colorau) Macarrão ao alho e óleo Purê de Abóbora Pepino com casca em cubos	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas Arroz cozido Feijão preto cozido Couve refogada Beterraba crua ralada	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango/Atum em pouch (Pré/EE) ao molho (Pimentão, Leite de coco) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Repolho roxo picado	Coxa e sobrecoxa de Frango ou Peito de Frango em pouch ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Pepino picado em rodela	
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Banana	Maçã	Melão	Banana	
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango em pouch (Pré/EE)refogados Arroz cozido com Couve Beterraba cozida	Peito de Frango em pouch refogado ou Carne moída (Acém) cozida com Cenoura Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau, Milho em pouch) Arroz cozido Repolho verde ralado	Peito de Frango em pouch ou Carne moída (Acém) ao molho (Polpa de tomate) Baião de Dois (Arroz e Feijão) Abacaxi	

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1 pc de abóbora, 1 pc de chuchu, 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. **Reservar os talos de couve do dia 12/11 para consumo em 13/11.** 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 Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Canjica (Leite, Açúcar, Canela) Goiaba picada	FERIADO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA)	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Pão com Peito de Frango ½ pc ao molho (Colorau) Suco de Abacaxi (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	Pernil Suíno cozido e desfiado Arroz cozido Feijão preto cozido Purê de Batata doce Couve refogada		Coxa e sobrecoxa de Frango ou Peito de Frango em pouch cozido com Colorau Macarrão ao alho e óleo Feijão carioca cozido Cenoura cozida a vapor Pepino com casca em cubos	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango/Atum em pouch (Pré/EE) ao molho (Polpa de tomate) 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		Melão	Mamão
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Macarrão ao molho com Carne moída (Acém) ou Peito de Frango em pouch (Extrato de tomate) Salada de Couve crua picada com Beterraba cozida	Peito de Frango em pouch refogado com Cenoura Macarrão ao molho (Polpa de tomate)		Feijoada (Pernil Suíno, Feijão preto) Arroz com Couve Abacaxi	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) com ou Peito de Frango/Atum em pouch (Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido

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 Leite Caramelizado (Leite, Açúcar)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Banana ½ pc+ Maçã ½ pc) Melancia	Pão com Peito de Frango pouch ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Leite Caramelizado (Leite, Açúcar) Banana	Pão com Peito de Frango pouch ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Pernil Suíno (Pré/EE) refogados (Açafrão) Arroz cozido Chuchu com casca cozido a vapor Beterraba crua ralada	Peito de Frango pouch cozido com Abóbora Macarrão ao alho e óleo Feijão carioca cozido Repolho verde ralado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango pouch (Pré/EE) ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Polenta (Fubá ½ pc) Salada de Cenoura crua ralada e Pepino em rodelas	Filé de Tilápia ^R (EF/EM) assado com Batata inglesa ou Peito de Frango cozido e desfiado com Purê de Batata inglesa (Pré/EE) Arroz cozido Feijão carioca cozido Chuchu refogado	Pernil Suíno ^R refogado Arroz cozido Feijão carioca cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Beterraba crua ralada
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.	Pernil Suíno ao molho (Polpa de tomate) Arroz cozido Repolho roxo picado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango pouch (Pré/EE) refogado Purê de Batata doce Arroz cozido	Peito de Frango pouch refogado com Milho cozido em pouch Arroz cozido Feijão carioca cozido Repolho verde picado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango pouch (Pré/EE) ao molho (Polpa de tomate, Leite de coco) Arroz cozido Purê de Abóbora Banana	Peito de Frango pouch refogado (Colorau) Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Pepino com casca em cubos

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

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 Peito de Frango pouch ½ pc ao molho (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 Peito de Frango pouch ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Maçã (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Filé de Tilápia cozido (EF/EM) ou Peito de Frango pouch (Pré/EE) refogado (Colorau) Arroz com Milho cozido em pouch Beterraba cozida Repolho verde ralado	Feijoada (Pernil Suíno, Feijão preto) Arroz cozido Abóbora refogada Pepino com casca em cubos	Filé de Tilápia ^R (EF/EM) assado ou Peito de Frango pouch refogado (Pré/EE) Macarrão refogado com Abobrinha Feijão carioca cozido Cenoura crua ralada Goiaba 2pc	Estrogonofe de Peito de Frango pouch (Amido, Leite ⅓ pc, Polpa de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Cenoura cozida em rodela Beterraba crua ralada	Pernil Suíno ao molho (Colorau) Baião de Dois (Arroz e Feijão) Chuchu e Batata doce com casca cozidos a vapor Mamão
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Banana	Goiaba 2 pc	Mamão	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão ½ pc)	Melão
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Peito de Frango pouch refogado (Colorau) Arroz cozido com Couve Cenoura crua ralada	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango pouch (Pré/EE) ao molho (Polpa de tomate) Arroz cozido Repolho verde picado Maçã	Arroz com Pernil Suíno cozido e desfiado Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve)	Filé de Tilápia cozido com Batata doce (EF/EM) ou Escondidinho de Peito de Frango pouch (Pré/EE) com Batata doce cozida Arroz cozido	Peito de Frango pouch refogado 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 (Abacaxi ½ pc + Banana ½ pc + Mamão)	Pão com Peito de Frango pouch 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 Peito de Frango pouch ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Pernil Suíno refogado Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Abóbora cozida Repolho verde ralado	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango pouch (Pré/EE) refogado com Cenoura Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Couve refogada	Pernil Suíno cozido e desfiado Arroz cozido Feijão preto cozido Purê de Batata doce Cenoura crua ralada	Peito de Frango pouch ao molho (Colorau) Arroz cozido Feijão carioca cozido Polenta (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Beterraba crua ralada Pepino picado em rodelas	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango pouch (Pré/EE) refogado Arroz cozido Feijão carioca cozido Purê de Abóbora com Leite de coco Repolho verde rasgado
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.	Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango pouch (Pré/EE) ao molho (Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino com casca em cubos	Peito de Frango pouch refogado Arroz cozido Feijão carioca cozido Abóbora com casca cozida	Filé de Tilápia (EF/EM) cozido ou Peito de Frango pouch refogado (Pré/EE) Arroz cozido Salada de Milho cozido em pouch e Repolho verde ralado	Pernil Suíno cozido com Cenoura Arroz cozido Banana	Pernil Suíno cozido e desfiado Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Beterraba cozida

Observação: 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, Amido) Hortaliça	Carne disponível em estoque Baião de Dois (Arroz e Feijão) Hortaliça	Carne disponível em estoque com Milho cozido em pouch Arroz cozido Hortaliça	Carne disponível em estoque Arroz cozido Hortaliça	

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 REFEIÇÕES

	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	%
1ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	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)	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)	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)	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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4- 5 anos	952,27	150,16	57%	38,15	14%	23,52	22%
	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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4- 5 anos	897,21	142,05	57%	37,41	15%	21,14	21%
	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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4- 5 anos	867,82	135,39	56%	38,59	16%	20,33	21%
	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 pouchem 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.
- 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.