

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 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 em 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 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 Peito de Frango (Pré/EE) refogado (Açafrão) Arroz cozido Chuchu com casca cozido a vapor Beterraba crua ralada | Pernil Suíno cozido com Abóbora Macarrão ao alho e óleo Feijão carioca cozido Repolho verde ralado | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango (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 | Feijoada (Pernil Suíno, Feijão preto) Arroz 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. | Peito de Frango refogado com Milho cozido em pouch Arroz cozido Repolho roxo picado | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango (Pré/EE) assado com Batata doce Arroz cozido | Pernil Suíno ao molho (Polpa de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Repolho verde picado | Filé de Tilápia (EF/EM) ou Peito de Frango (Pré/EE) (Polpa de tomate, Leite de coco) Arroz cozido Purê de Abóbora Banana | Peito de Frango 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 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 ½ pc ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Maçã (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Arroz com Peito de Frango refogado e Milho cozido em pouch (Colorau) 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 cozido e desfiado (Pré/EE) Macarrão refogado com Abobrinha Feijão carioca cozido Cenoura crua ralada | Estrogonofe de Peito de Frango (Amido, Leite ½ pc, Polpa de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Cenoura cozida em rodelas Beterraba crua ralada | Pernil Suíno ao molho (Colorau) Baião de Dois (Arroz e Feijão carioca) Chuchu e Batata doce com casca cozidos a vapor Maçã |
| 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 refogado (Colorau) Arroz cozido com Couve Cenoura crua ralada | Peito de Frango ao molho (Polpa de tomate) Arroz cozido Repolho verde picado Maçã | Arroz com Pernil Suíno cozido e desfiado Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) | Escondidinho de Peito de Frango com Batata doce cozida Arroz cozido | Peito de Frango 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.

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 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 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 | Peito de Frango 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 ao molho (Colorau) Arroz cozido Feijão carioca cozido Polenta (Caldo de Frango, Fubá ½ pc) Beterraba crua ralada Pepino picado em rodela | Peito de Frango 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. | Peito de Frango ao molho (Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino com casca em cubos | Arroz com Peito de Frango refogado Feijão carioca cozido Abóbora com casca cozida | Arroz com Peito de Frango em pouch 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.

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 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.
- 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.