

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

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

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

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1 pc de cenoura, 1 pc de espinafre, 1 pc de tomate e 1 pc de brócolis para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: abacate (substituto: banana nanica), acelga, alface, couve, espinafre, pepino, cebolinha, coentro, hortelã e salsa. Recanto das Emas: repolho roxo.

Ofertar a preparação com *PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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

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

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

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1 pc de batata inglesa, 1 pc de brócolis, 1 pc de acelga e 1 pc de cenoura para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: abacate (substituto: banana nanica), banana prata (substitutos: abacaxi, maçã e banana nanica), alface, couve, couve-flor, vagem, cebolinha, coentro, hortelã, manjeriço e salsa. Recanto das Emas: banana prata (substitutos: abacaxi, maçã e banana nanica) e repolho roxo. Ofertar a preparação com *PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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

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

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

Observação: Reservar 1 pc de melão, 1 pc de beterraba, 1 pc de batata doce 1 pc de repolho roxo e 1 pc de tomate para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: abacate (substituto: banana nanica), alface, couve, cebolinha, coentro, manjeriço e salsa. Recanto das Emas: repolho roxo.

Ofertar a preparação com *PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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

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

4ª Semana	Segunda-feira 19/08	Terça-feira 20/08	Quarta-feira 21/08	Quinta-feira 22/08	Sexta-feira 23/08
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Canjica (Leite, Açúcar) + Banana	Pão com Queijo mussarela ^R Suco de Morango (Fruta, Açúcar)	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Pão com Queijo mussarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída cozida com Batata doce (Acém) Arroz cozido Beterraba crua ralada	Ovos mexidos Baião de dois (Arroz, Feijão) Purê de Abóbora Acelga picada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Salada de Couve e Repolho roxo em tiras	Pernil Suíno cozido e desfiado Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão preto cozido Couve-flor e Vagem cozidas a vapor	Ovos mexidos Arroz cozido Feijão cozido Creme de Espinafre (Amido, Leite ⅓ pc) Salada de Tomate cortado em meia lua com cebola
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Melão	Maçã	Abacaxi	Frutas picadas (Banana ½ pc, Mamão ½ pc e Morango)	Melão
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz cozido Salada de Repolho roxo e Tomate picados	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Batata doce com casca corada	Sopa de Macarrão com Carne moída e Cenoura (Acém, Extrato de tomate)	Ovos mexidos Baião de dois (Arroz + Feijão) Repolho verde em tiras + Banana	Bobó de Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango (Pré/EE) com Abóbora Arroz cozido

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1 pc de batata doce, 1 pc de brócolis, 1 pc de cebola, 1 pc de couve e 1 pc de tomate para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: banana prata (substitutos: abacaxi, melão e banana nanica), acelga, couve, couve-flor, espinafre, vagem, coentro, cebolinha, hortelã e salsa. Recanto das Emas: banana prata (substitutos: abacaxi, melão e banana nanica) e repolho roxo.

Ofertar a preparação com *PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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

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

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

Observação: Reservar 1 pc de banana, 1 pc de couve-flor, 1 pc de batata doce, 1 pc de abóbora, 1 pc de brócolis e 1pc de cebola para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: banana, acelga, alface, couve-flor, pepino, cebolinha, coentro, hortelã, manjeriço e salsa. Recanto das Emas: banana e repolho roxo.

Ofertar a preparação com *PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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

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

6ª Semana	Segunda-feira 02/09	Terça-feira 03/09	Quarta-feira 04/09	Quinta-feira 05/09	Sexta-feira 06/09
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar) + Melão em fatias	Pão com Queijo mussarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Maçã	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Couve-flor ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Batata doce com casca corada	Pernil Suíno refogado com Cenoura (Colorau ½ pc) Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Acelga rasgada	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Salada de Tomate picado com Manjeriçã Vagem cozida a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho verde em tiras e Tomate em rodelas	Escondidinho de Batata Inglesa com Filé de Tilápia (EF/EM) ou Coxa e sobrecoxa de Frango desfiadas (Pré/EE) Arroz cozido Feijão preto cozido Brócolis cozido a vapor
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Banana	Mamão	Banana	Abacaxi	Banana
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém) Arroz cozido com Brócolis Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)	Caldo de Abóbora com Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas Arroz cozido	Baião de Três (Arroz cozido, Feijão e Pernil Suíno, Açafraão) refogado Alface picada	Carne moída ao (Acém, Extrato de tomate) Macarrão refogado com Tomate e Cebola + Banana	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Repolho verde em tiras

Observação: Reservar 1 pc de melão, 1 pc de inhame, 1 pc de espinafre, 1 pc de cenoura e 1pc de brócolis para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: banana prata (substitutos: abacaxi, mamão e banana nanica), acelga, alface, espinafre, vagem, cebolinha, coentro, manjeriçã e salsa. Recanto das Emas: banana prata (substitutos: abacaxi, mamão e banana nanica).

Ofertar a preparação com *PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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

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

7ª Semana	Segunda-feira 09/09	Terça-feira 10/09	Quarta-feira 11/09	Quinta-feira 12/09	Sexta-feira 13/09
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Mingau (Leite, Amido, Açúcar)	Cuscuz Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Abacaxi picado	Pão com Queijo mussarela ^R Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas (Maçã + Mamão) + Leite em pó ½ pc, Cacau em pó ½ pc e Açúcar	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Colorau ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída cozida com Inhame (Acém, Colorau ½ pc) Arroz cozido Farofa de Espinafre (Farinha de mandioca)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Chuchu com casca e Cenoura cozidos a vapor	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Macarrão ao alho e óleo Feijão preto cozido Salada de Pepino em fatias e Tomate picado	Pernil suíno refogado Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata doce Beterraba crua ralada
LANCHE Horário: 14h e 14:30.	Melão	Frutas picadas (Banana ½ pc, Mamão ½ pc)	Maçã	Melão	Abacaxi
JANTAR Horário: 15:30 e 16:30.	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Brócolis cozido a vapor	Baião de Três (Arroz cozido, Feijão e Carne moída) (Acém) Beterraba cozida	Canja (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas, Couve e Colorau)	Bobó de Pernil Suíno cozido e desfiado com Abóbora Arroz cozido Banana	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão ao molho cremoso (Extrato de tomate, Amido) Repolho verde em tiras

Observação: Reservar 1 pc de melão, 1 pc de abóbora, 1 pc de repolho verde, 1 pc de cenoura e 1 pc de tomate para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: banana, couve, pepino, cebolinha, coentro, hortelã e salsa. Recanto das Emas: banana.

Ofertar a preparação com *PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 REFEIÇÕES

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

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

	EF 02	11-15 anos	1035,72	155,31	54%	52,08	18%	22,77	20%
	EM	16-18 anos	1035,72	155,31	54%	52,08	18%	22,77	20%
6ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4- 5 anos	898,18	145,39	58%	39,19	16%	18,27	18%
	EF 01	6- 10 anos	1023,53	158,75	56%	48,75	17%	21,29	19%
	EF 02	11-15 anos	1129,69	172,78	55%	54,88	17%	23,64	19%
	EM	16-18 anos	1129,69	172,78	55%	54,88	17%	23,64	19%
7ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (25% a 35% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4- 5 anos	832,03	132,47	57%	36,84	16%	17,34	19%
	EF 01	6- 10 anos	948,93	144,89	55%	45,87	17%	20,06	19%
	EF 02	11-15 anos	1037,39	156,47	54%	51,30	18%	21,80	19%
	EM	16-18 anos	1037,39	156,47	54%	51,30	18%	21,80	19%

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

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 29/07 a 13/09

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10

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

OBSERVAÇÕES GERAIS

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Perecíveis) as quantidades e as datas de entrega dos alimentos, tendo em vista o cumprimento do cardápio proposto.
- Pc: Per capita
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz. E para frango/carne/ovo/pernil *in natura* como acompanhamento para o cuscuz ou pão utilizar ½ pc de sal e ½ pc de óleo.
- **Amido:** Amido de milho
- **Atentar-se às entregas das Proteínas. Elas chegarão uma semana antes do consumo. Por esse motivo, o ovo deverá ser armazenado sob refrigeração até o efetivo consumo e as outras carnes deverão ser armazenadas sob congelamento.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e das entregas.**
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovos de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição.**
- **R: Atenção para as reservas de Queijo mussarela e Manteiga. 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.**
- **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

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913