

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

1ª Semana		Segunda-feira 29/07	Terça-feira 30/07	Quarta-feira 31/07	Quinta-feira 01/08	Sexta-feira 02/08
LANCHE	Horário: 19h e 19:30h	Estrogonofe de Carne moída (Acém, Amido, Leite ½, Extrato de tomate) Arroz cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido com brócolis + Maçã	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Purê de Abóbora Alface em tiras	Pão com Queijo mussarela Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Abacaxi picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Macarrão ao alho e óleo Feijão preto cozido Couve refogada Cenoura crua ralada

Observação: Reservar 1pc de brócolis 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: Lote 1: Ceilândia: brócolis, coentro, salsa, alface e cebolinha. Taguatinga: cenoura, alface, coentro e cebolinha. 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.

1ª 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 (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				EM	16 - 18 anos	342,57	44,10	46%	19,11
EJA 01	19-30 anos	342,57	44,10	46%	19,11	20%	9,36	25%	
EJA 02	31-60 anos	342,57	44,10	46%	19,11	20%	9,36	25%	

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**

**01 Refeição – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02**

2ª Semana		Segunda-feira 05/08	Terça-feira 06/08	Quarta-feira 07/08	Quinta-feira 08/08	Sexta-feira 09/08
<b>LANCHE</b>	Horário: 19h e 19:30hh	Carne moída refogada (Acém) Arroz com Brócolis (Açafrão) Tomate picado	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Repolho roxo em tiras + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Morango)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas molho (Colorau) Salada de Tomate picado, Pepino e Manjeriçao	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Banana	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Pirão de Peixe (Caldo do peixe, Farinha de mandioca) Couve refogada

**Observação:** Reservar 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: Lote 1: Ceilândia: coentro, salsa, alface, acelga, repolho roxo, cebolinha.

Taguatinga: cenoura, repolho roxo, coentro, cebolinha, banana (substituto: abacaxi). 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.

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)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				<b>EM</b>	16 - 18 anos	360,53	49,99	50%	20,66
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	360,53	49,99	50%	20,66	21%	8,10	20%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	360,53	49,99	50%	20,66	21%	8,10	20%	

**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

01 Refeição – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

3ª Semana		Segunda-feira 12/08	Terça-feira 13/08	Quarta-feira 14/08	Quinta-feira 15/08	Sexta-feira 16/08
LANCHE	Horário: 19h e 19:30h	Carne moída ao molho  (Acém, Extrato de tomate)	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Arroz cozido Alface em tiras	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Feijão preto cozido Batata doce com casca corada	Pão com Pernil Suíno desfiado (Pernil Suíno ½ pc) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Abacaxi picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão ao molho branco com Brócolis (Amido, Leite ½ pc)
		Arroz cozido				
		Acelga em tiras				
		Cenoura cozida a vapor				

Observação: reservar 1 pc repolho roxo e 1pc de tomate para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 2: Gama: abacate, couve, inhame, repolho roxo, repolho verde. Lote 3: Sobradinho: tomate. Lote 4: Paranoá: morango. Planaltina: tomate.

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.

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)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				EM	16 - 18 anos	393,11	53,69	49%	21,54
EJA 01	19-30 anos	393,11	53,69	49%	21,54	20%	9,71	22%	
EJA 02	31-60 anos	393,11	53,69	49%	21,54	20%	9,71	22%	

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**

**01 Refeição – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02**

4ª Semana		Segunda-feira 19/08	Terça-feira 20/08	Quarta-feira 21/08	Quinta-feira 22/08	Sexta-feira 23/08
<b>LANCHE</b>	Horário: 19h e 19:30h	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Arroz cozido Salada de Repolho roxo e Tomate	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve)	Macarrão com Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Batata doce assada + Mamão picado	Pão com Mussarela Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Banana	Filé de Tilápia assado com Cenoura (Colorau) Arroz cozido Repolho verde em tiras

Observação: reservar 1 pc de couve e 1pc de tomate para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 1: coentro, salsa e cebolinha. Taguatinga: cenoura, coentro e cebolinha.

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.

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)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				<b>EM</b>	16 - 18 anos	392,91	55,75	51%	21,10
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	392,91	55,75	51%	21,10	19%	9,38	21%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	392,91	55,75	51%	21,10	19%	9,38	21%	

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 – 4º DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

5ª Semana		Segunda-feira 26/08	Terça-feira 27/08	Quarta-feira 28/08	Quinta-feira 29/08	Sexta-feira 30/08
LANCHE	Horário: 19h e 19:30h	Carne moída refogada  (Acém)	Filé de tilápia ao molho branco  (Amido, Leite ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate)	Pão com Mussarela Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau)
		Macarrão ao alho e óleo com Couve  Tomate picado	Arroz cozido Acelga em tiras	Arroz com Feijão cozido Repolho verde em tiras	+ Melão picado	Tomate picado + Maçã

Observação: reservar 1 pc de abóbora e 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: Ceilândia: acelga, brócolis, coentro, salsa e cebolinha. Taguatinga: cenoura, salsa, coentro e cebolinha. 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.

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)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	EM	16 - 18 anos	366,53	49,65	49%	19,83	19%	9,32	23%
	EJA 01	19-30 anos	366,53	49,65	49%	19,83	19%	9,32	23%
	EJA 02	31-60 anos	366,53	49,65	49%	19,83	19%	9,32	23%

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 – 4º DISTRIBUIÇÃO DE 2024

01 Refeição – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

6ª Semana		Segunda-feira 02/09	Terça-feira 03/09	Quarta-feira 04/09	Quinta-feira 05/09	Sexta-feira 06/09
LANCHE	Horário: 19h e 19:30h	Carne moída cozida com Abóbora (Acém)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão)	Macarrão com carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate)	Pão com Pernil Suíno desfiado (Pernil Suíno ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas (Colorau)
		Arroz cozido com Brócolis	Alface em tiras +	Salada de Repolho verde e Tomate	Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Arroz cozido
		Farofa de Cebola  (Farinha de mandioca)	Mamão picado		+ Banana	Feijão cozido Abóbora cozida

Observação: reservar 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: Lote 1: Ceilândia: alface, brócolis. Taguatinga: cenoura, alface.

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.

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)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				EM	16 - 18 anos	382,68	52,95	50%	20,51
EJA 01	19-30 anos	382,68	52,95	50%	20,51	19%	9,25	22%	
EJA 02	31-60 anos	382,68	52,95	50%	20,51	19%	9,25	22%	

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**

**01 Refeição – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02**

7ª Semana		Segunda-feira 09/09	Terça-feira 10/09	Quarta-feira 11/09	Quinta-feira 12/09	Sexta-feira 13/09
<b>LANCHE</b>	Horário: 19h e 19:30h	Carne moída refogada  (Acém)  Arroz cozido com Brócolis  Purê de Cenoura	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Arroz cozido Feijão Cozido Beterraba cozida	Macarrão com Frango ao molho (Coxa e sobrecoxa, Extrato de Tomate) Couve refogada + Melão picado	Pão com Atum (Atum pouch 1/2 pc) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Abóbora cozida Repolho verde em tiras

**Observação:** reservar 1pc de cenoura e 1pc de tomate para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 1: Taguatinga: cenoura.

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.

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)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	<b>EM</b>	16 - 18 anos	420,59	52,97	45%	22,23	19%	12,53	27%
	<b>EJA 01</b>	19-30 anos	420,59	52,97	45%	22,23	19%	12,53	27%
	<b>EJA 02</b>	31-60 anos	420,59	52,97	45%	22,23	19%	12,53	27%

**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: 29/07/2024 a 13/09/2024

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10/2024

01 Refeição – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

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 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. 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.