

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

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	Ovos cozidos ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido	Carne moída refogada com Cenoura (Acém, Colorau ½ pc) Arroz cozido Feijão preto cozido	Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém) Arroz cozido Alface em tiras	Pão com Ovos mexidos Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Abacaxi picado	Macarrão ao molho branco com Couve (Amido, Leite ½) Coxa e sobrecoxa de Frango assadas + Maçã

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: Gama: alface, couve, cebolinha, coentro, hortelã e salsa.

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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	EM	16 - 18 anos	342,57	44,10	46%	19,11	20%	9,36	25%
	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
LANCHE	Horário: 19h e 19:30hh	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz com Brócolis (Açafrão) Tomate picado	Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Morango)	Ovos cozidos Macarrão ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Pepino com casca em rodelas	Pão com Queijo mussarela ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Banana	Filé de Tilápia cozido com Tomate e Cebola (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Repolho roxo em tiras

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: Gama: banana, acelga, couve, pepino, cebolinha, coentro, manjericão e salsa.

Recanto das Emas: banana prata (substituto: abacaxi) 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.

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	%
				EM	16 - 18 anos	360,53	49,99	50%	20,66
EJA 01	19-30 anos	360,53	49,99	50%	20,66	21%	8,10	20%	
EJA 02	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 – 4º 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	Ovos mexidos com Cenoura ralada Arroz cozido Acelga picada	Bobó de Filé de Tilápia ^R com Abóbora Arroz cozido + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Feijão cozido Batata doce corada Alface em tiras	Pão com Ovos mexidos Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Abacaxi picado	Ovos cozidos ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao molho branco com Brócolis

Observação: Reservar 1 pc de 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: Gama: alface, cebolinha, coentro 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.

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	20%	9,71	22%
	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
LANCHE	Horário: 19h e 19:30h	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz cozido Salada de Repolho roxo e Tomate	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce (Colorau) Feijão cozido Arroz cozido	Ovos ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Cenoura crua ralada	Pão com Queijo mussarela ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Morango)	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora 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: Gama: banana, couve, cebolinha, coentro, hortelã e salsa. Recanto das Emas: banana prata (substituto: 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.

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	%
				EM	16 - 18 anos	392,91	55,75	51%	21,10
EJA 01	19-30 anos	392,91	55,75	51%	21,10	19%	9,38	21%	
EJA 02	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	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Macarrão refogado com Couve Tomate picado em rodela	Filé de Tilápia ^R ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido Cenoura cozida a vapor	Isclas de Pernil Suíno aceboladas Arroz cozido Feijão cozido Acelga em tiras	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta, Açúcar) + Melão picado	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Salada de Repolho verde com Tomate + Maçã

Observação: Reservar 1pc de brócolis e 1 pc de abóbora para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: acelga, cebolinha, coentro, manjerico e salsa.

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	Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém) Arroz cozido com Brócolis	Galinhada com Brócolis (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	Pernil Suíno refogado Macarrão ao Alho e óleo e Colorau Salada de Alface e Tomate picados	Pão com Queijo mussarela ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Mamão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora Repolho verde em tiras

Observação: Reservar 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: banana, alface, cebolinha, coentro e salsa. Recanto das Emas: banana prata (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.

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 – 4º 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
LANCHE	Horário: 19h e 19:30h	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Purê de Abóbora + Melão picado	Feijoada (Feijão preto, Pernil Suíno) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Tomate picado	Pão com Atum ao molho (Atum 1 pc, Extrato de tomate) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho cremoso (Extrato de tomate, Amido) Macarrão ao alho e óleo Salada de Cenoura com Repolho verde em tiras

Observação: Reservar 1 pc de beterraba 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: couve, cebolinha, coentro, hortelã e salsa.

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	%
				EM	16 - 18 anos	420,59	52,97	45%	22,23
EJA 01	19-30 anos	420,59	52,97	45%	22,23	19%	12,53	27%	
EJA 02	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 a 13/09

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10

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.