

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	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc)	Carne moída refogada com Cenoura (Colorau) Arroz cozido + Maçã	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate, Pimentão) Arroz cozido Abóbora refogada Alface em tiras	Pão com Queijo mussarela ^R Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Abacaxi picado	Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Feijão preto cozido

Observação: Reservar 1pc debrócolise 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 3: Sobradinho: alface, brócolis, tomate, cebolinha, coentro, hortelã, salsa e pimentão.

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.

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 – 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	Carne moída refogada (Acém) Arroz com Brócolis Tomate picado	Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) + Frutas picadas (Mamão ½ pc+ Morango ½ pc)	Carne moída ao molho de Manjeriço (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Pepino com casca em rodelas + Banana	Pão com Carne moída ao molho (Acém ½ pc, Açafrão) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Filé de Tilápia cozido com Tomate e Cebola 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: Lote 3: Sobradinho: acelga, tomate, pepino, cebolinha, coentro, manjeriço 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.

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	21%	8,10	20%
	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.

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 – 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, Colorau) Arroz cozido Acelga em tiras Cenoura cozida a vapor	Filé de Tilápia ^R ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Abóbora cozida + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas Macarrão ao molho branco com Brócolis (Amido, Leite ½pc)	Pão com Pernil Suíno ½ pc ao molho (Colorau) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Abacaxi em rodelas	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Feijão preto Alface em tiras

Observação: reservar 1 pcrepolho 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 3: Sobradinho: alface, brócolis, tomate, cebolinha, coentro, pimentão 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.

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	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Salada de Repolho roxo e Tomate	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas com Cenoura Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca)	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Batata doce assada + Banana	Pão com Queijo mussarela ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Morango ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápiacom Abóbora Arroz cozido Repolho verde ralado

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 3: tomate, 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.

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	19%	9,38	21%
	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.

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 – 4ª 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) Macarrão ao molho branco com Couve (Amido, Leite 1/3 pc) Tomate picado	Filé de Tilápia ^R ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Acelga em tiras	Iscas de Pernil Suíno aceboladas Arroz cozido Cenoura crua ralada + Melão	Pão com Queijo mussarela ^R Suco de Abacaxi (Fruta, Açúcar) + Maça	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Salada de Repolho e Tomate picado

Observação: reservar 1 pc de abóbora 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 3: Lote 3: Sobradinho: acelga, brócolis, tomate, cebolinha, coentro, manjericão 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
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.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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

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) Arroz cozido com Brócolis Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)	Iscas de Pernil Suíno refogadas com Cebola Arroz cozido Purê de Abóbora	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Alface picada + Banana	Pão com Pernil Suíno ½ pcao molho (Colorau) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Mamão	Coxa e sobrecoxa de Frango refogada Arroz com Brócolis Feijão cozido Cenoura crua ralada

Observação: reservar 1 pc de cenourae 1pc debrócolispara a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 3: Sobradinho: alface, brócolis, tomate, cebolinha, coentro, pimentão 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.

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	19%	9,25	22%
	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.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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
LANCHE	Horário: 19h e 19:30h	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido com Brócolis Purê de Cenoura	Pernil Suíno refogado Arroz cozido Purê de Abóbora + Melão	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho cremoso(Extrato de tomate, Amido) Macarrão ao alho e óleo Couve refogada	Pão com Atum 1pc ao molho (Colorau) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Galinhada(Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Feijão Cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado

Observação: reservar 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: Lote 3: Sobradinho: tomate, 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	19%	12,53	27%
	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.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – ^a 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 de 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.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913