

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 - LOTE 4

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	Carne moída cozida com Cenoura (Acém, Colorau ½ pc) Arroz cozido + Maçã	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate, pimentão) Arroz cozido Abóbora refogada Alface em tiras	Pão com Carne moída (Acém ½ pc) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Abacaxi picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Macarrão ao alho e óleo Feijão preto cozido Couve refogada

Observação: Reservar 1pc debrócolis 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. Taguatinga: cenoura. Lote 2: Gama: brócolis. Lote 3: Sobradinho: brócolis, tomate, couve. Lote 4: Paranoá: morango (substituto: abacaxi). Planaltina: brócolis, 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.

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
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 - LOTE 4

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, Açafrão ½ pc) Arroz com Brócolis Tomate picado	Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Couve, Colorau) + Mamão picado ½ pc + Morango	Macarrão com Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate, Manjericão) Feijão cozido Repolho roxo picado	Pão com Queijo mussarela ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Banana	Filé de Tilápia cozidos (Colorau) Arroz cozido Pirão de Peixe (Farinha de mandioca) Salada de Pepino e Tomate picado

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 4: Paranoá: acelga e morango (substituto: 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.

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

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 - LOTE 4

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)	Filé de Tilápia assada ao molho branco (Amido, Leite ½pc, Brócolis)	Carne moída refogada (Acém, Colorau) Macarrão ao alho e óleo Batata doce com casca assada + Frutas picadas (Maçã + Melão)	Pão com Carne moída (Acém, ½ pc) Suco de Morango (Fruta, Açúcar) + Abacaxi picado	Carne moída cozida com Abóbora (Acém) Arroz cozido Feijão preto Alface em tiras
		Arroz cozido	Arroz cozido			
		Acelga em tiras				
		Cenoura cozida a vapor				

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

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 4: Paranoá: morango(substituto: abacaxi). 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	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.

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 - LOTE 4

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 Tomate	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Macarrão ao alho e óleo (Colorau)	Carne moída ao molho de (Acém, Extrato de tomate) Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Cenoura crua ralada	Pão com mussarela ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Banana	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Arroz cozido Repolho verde ralado

Observação: reservar 1 pc de couve e 1 pc de tomate para próxima segunda-feira. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 4: Planaltina: tomate. Paranoá: morango (substituto: 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.

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.

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 - LOTE 4

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 ½pc) Tomate picado	Filé de Tilápia ^R ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Arroz cozido Acelga em tiras	Carne moída refogada (Acém) Arroz cozido Cenoura cozida a vapor + Maçã	Pão com Carne moída (Acém, ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta, Açúcar) + Melão picado	Carne moída refogada (Acém) Baião de dois (Arroz, Feijão) Salada de Repolho verde e Tomate

Observação: reservar 1 pc de abóbora, 1pc de brócolis e 1pc de cebolae para próxima segunda-feira. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.

Não serão entregues: Lote 4: Planaltina: brócolis, 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.

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.

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 - LOTE 4

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 com Abóbora (Acém) Arroz cozido com Brócolis Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)	Carne moída cozida com Abóbora (Acém) Arroz cozido Feijão cozido	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate ½ pc) Macarrão ao alho e óleo Salada de Alface e Tomate picados	Pão com Queijo mussarela ^R Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar) + Banana	Carne moída refogada (Acém, Açafrão) Repolho verde em tiras + Mamão picado

Observação: Reservar 1 pc de cenoura e 1pc de brócolis próxima segunda-feira. Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 4: Planaltina: brócolis, 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.

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.

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 - LOTE 4

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	Carne moída cozida (Acém) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora (Abóbora, Amido) +	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado	Pão com Atum ao molho (Atum ½ pc, Colorau) Leite com Cacau em pó (Leite, Cacau em pó, Açúcar)	Carne moída ao molho (Acém, Extrato de tomate ½ pc, Amido) Macarrão ao alho e óleo Couve refogada +
			Melão picado			Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)

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 4: 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.

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 – 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 - LOTE 4

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 de entregas.**
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovos 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.
- **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.**
- **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