

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 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. Taguatinga: cenoura. Lote 2: Gama: brócolis. Lote 3: Sobradinho: brócolis, tomate, couve. Lote 4: Paranoá: morang (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	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 - 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, Açafraão 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 assado 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

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

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	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

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)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora 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	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Repolho verde em tiras + Mamão picado
		Arroz cozido com Brócolis Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)				

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.

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

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

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

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913