

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

1ª Semana		Segunda-feira 16/09	Terça-feira 17/09	Quarta-feira 18/09	Quinta-feira 19/09	Sexta-feira 20/09
LANCHE	Horário: 19h e 19:30h	Carne moída cozida (Acém) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Abóbora refogada Repolho roxo ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas Macarrão cozido com Salsa picada Tomate em rodelas Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas (Colorau) Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Feijão cozido	Pão com Queijo Mussarela Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc+ Melão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora, Pimentão e Leite de coco Arroz cozido Acelga em tiras

Observação: Reservar 1 pc de cenoura e 1 pc de repolho verde para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 1: Brazlândia: acelga (substituto: couve), brócolis (substituto: cenoura). Ceilândia: acelga, brócolis, coentro, salsa, cebolinha. Taguatinga: cebolinha, coentro, cenoura. 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	326,30	45,31	50%	18,96
EJA 01	19-30 anos	326,30	45,31	50%	18,96	21%	7,31	20%	
EJA 02	31-60 anos	326,30	45,31	50%	18,96	21%	7,31	20%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

2ª Semana		Segunda-feira 23/09	Terça-feira 24/09	Quarta-feira 25/09	Quinta-feira 26/09	Sexta-feira 27/09
LANCHE	Horário: 19h e 19:30hh	Carne moída refogada (Acém, Colorau) Arroz cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Repolho verde ralado	Filé de Tilápia cozido com Tomate e Leite de coco Arroz cozido Frutas picadas (Banana ½ pc + Melão ½ pc)	Carne moída refogada (Acém) Macarrão cozido com Manjericão Feijão cozido Repolho verde rasgado	Pão com Pernil Suíno (½ pc) ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc+ Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas com Cenoura Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Alface em tiras

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

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 1: Brazlândia: alface americana (substituto: couve), brócolis (substituto: cenoura). Ceilândia: alface, brócolis, coentro, salsa, cebolinha, manjericão e pimentão. Taguatinga: cebolinha, coentro, cenoura. 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	381,45	58,53	55%	20,57
EJA 01	19-30 anos	381,45	58,53	55%	20,57	19%	7,15	17%	
EJA 02	31-60 anos	381,45	58,53	55%	20,57	19%	7,15	17%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

3ª Semana		Segunda-feira 30/09	Terça-feira 01/10	Quarta-feira 02/10	Quinta-feira 03/10	Sexta-feira 04/10
LANCHE	Horário: 19h e 19:30h	Carne moída refogada (Acém)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas (Colorau)	Carne moída cozida com Milho em pouch(Acém)	Pão com Queijo Mussarela	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas
		Macarrão com Brócolis	Macarrão cozido	Arroz cozido	Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Macarrão ao molho (Extrato de tomate)
		Abóbora refogada	Salada de Repolho roxo picado com Tomate em rodela	Feijão cozido	Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Abóbora cozida
			Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Farofa de couve (Farinha de mandioca)		

Observação: Reservar 1 pc de repolho verde, 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: Brazlândia: brócolis (substituto: cenoura), tomate. Ceilândia: cebolinha, coentro, pimentão, repolho roxo, hortelã, salsa. Taguatinga: cebolinha, coentro, cenoura, repolho roxo. 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 (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				EM	16 - 18 anos	334,47	43,78	47%	19,60
EJA 01	19-30 anos	334,47	43,78	47%	19,60	21%	8,99	24%	
EJA 02	31-60 anos	334,47	43,78	47%	19,60	21%	8,99	24%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 25ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

4ª Semana		Segunda-feira 07/10	Terça-feira 08/10	Quarta-feira 09/10	Quinta-feira 10/10	Sexta-feira 11/10
LANCHE	Horário: 19h e 19:30h	Carne moída cozida com Milho em pouch (Acém) Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Salada de Repolho verde em tiras com Cenoura cozida	Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e Sobrecoxa de Frango) Abacaxi picado	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Batata doce com casca cozida	Pão com Pernil Suíno (½ pc) refogado com Colorau Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Pepino em rodela

Observação: Reservar 1 pc de beterraba e 1 pc de repolho verde para a próxima quarta-feira.

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não serão entregues: Lote 1: Brazlândia: repolho verde. Ceilândia: repolho verde, coentro, salsa, cebolinha. Taguatinga: repolho verde (substituto: pepino), cebolinha, coentro, cenoura. 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	301,89	48,68	58%	15,77
EJA 01	19-30 anos	301,89	48,68	58%	15,77	19%	4,88	15%	
EJA 02	31-60 anos	301,89	48,68	58%	15,77	19%	4,88	15%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

5ª Semana		Segunda-feira 14/10	Terça-feira 15/10	Quarta-feira 16/10	Quinta-feira 17/10	Sexta-feira 18/10
LANCHE	Horário: 19h e 19:30h	RECESSO ESCOLAR	DIA DO PROFESSOR	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Repolho verde em tiras	Filé de Tilápia assado Arroz cozido Couve refogada Melão picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho em pouch Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Cenoura em rodela cozida a vapor

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

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não serão entregues: Lote 1: Ceilândia: coentro, salsa, cebolinha. Taguatinga: cenoura. 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	269,50	41,55	55%	16,84	22%	4,19	14%
	EJA 01	19-30 anos	269,50	41,55	55%	16,84	22%	4,19	14%
	EJA 02	31-60 anos	269,50	41,55	55%	16,84	22%	4,19	14%

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

6ª Semana		Segunda-feira 21/10	Terça-feira 22/10	Quarta-feira 23/10	Quinta-feira 24/10	Sexta-feira 25/10
LANCHE	Horário: 19h e 19:30h	Carne moída refogada (Acém)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas ^R com Batata doce	Carne moída ao molho (Acém, Polpa de tomate)	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc)	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)
		Macarrão cozido com Colorau	Arroz cozido	Macarrão cozido ao alho e óleo e Manjeriçã	Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Tutu de Feijão (Feijão cozido, Farinha de mandioca)
		Abóbora cozida	Frutas picadas (Maçã ½ pc + Banana ½ pc)	Pepino em rodela	Frutas picadas (Maçã ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Repolho verde ralado

Observação: Reservar 1 pc abóbora e 1 pc de couve (congelada) para a próxima segunda-feira.

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar. **Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino.** Não serão entregues: Lote 1: Ceilândia: coentro, salsa, cebolinha, manjeriçã, pimentão, hortelã. Taguatinga: manjeriçã, cebolinha, coentro, cenoura. 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	363,88	53,14	53%	19,39	19%	7,87	19%
	EJA 01	19-30 anos	363,88	53,14	53%	19,39	19%	7,87	19%
	EJA 02	31-60 anos	363,88	53,14	53%	19,39	19%	7,87	19%

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

7ª Semana		Segunda-feira 28/10	Terça-feira 29/10	Quarta-feira 30/10	Quinta-feira 31/10	Sexta-feira 01/11
LANCHE	Horário: 19h e 19:30h	Carne moída cozida (Acém) Macarrão ao molho com Couve (Extrato de tomate, Amido) Abóbora refogada	Carne moída refogada com Cenoura Arroz cozido Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia ^R com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Pão Carne moída ½ pc refogada (Acém) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas Picadas (Mamão ½ pc + Melão ½)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Creme de Milho (Amido, Leite ½ pc, Milho em pouch) Macarrão cozido com Salsa picada Repolho verde rasgado

Observação: Reservar 1 pc pepino e 1 pc beterraba para a próxima segunda-feira.

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Lote 1: Ceilândia: coentro, salsa, cebolinha, manjericão. Taguatinga: manjericão, cebolinha, coentro e cenoura. 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	326,58	50,31	55%	18,92
EJA 01	19-30 anos	326,58	50,31	55%	18,92	21%	5,55	15%	
EJA 02	31-60 anos	326,58	50,31	55%	18,92	21%	5,55	15%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 16/09/2024 a 01/11/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 02/12/2024

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

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
- **Amido:** Amido de milho
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz. E para frango/carne/ovo/pernil *in natura* como acompanhamento para o cuscuz e pão utilizar ½ pc de sal e **1 pc de óleo.**
- **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.**
- **R:** Reserva de Hortifrutis, Carnes (bovina, frango ou peixe) ou Ovos de entregas mais distantes. **Utilizar 1 pc por refeição.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- 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.
- **Caso a unidade escolar tenha leite e milho de canjica em estoque, deverá inserir no cardápio, evitando o armazenamento prolongado de milho de canjica no depósito.**
- 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.