

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	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Abóbora refogada Repolho roxoralado	Atum em pouch refogado com Tomate Macarrão cozido com Salsa picada 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: Gama: brócolis (substituto: cenoura), acelga, cebolinha, coentro e salsa. Recanto das Emas: repolho verde (substituto: pepino). Samambaia: acelga (substituto: couve), brócolis (substituto: cenoura), tomate (substituto: pepino). 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	21%	7,31	20%
	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

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

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	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão cozido com Colorau Cenoura cozida a vapor Repolho verde ralado	Atum em pouchao molho (Polpa de tomate) Arroz cozido Brócolis cozido a vapor Frutas picadas (Banana ½ pc + Melão ½ pc)	Filé de Tilápia ao molho (Tomate, Pimentão e Manjericão) Arroz cozido Feijão cozido Repolho veredasgado	Pão com Pernil Suíno (½ pc) refogado 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 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: Gama: repolho verde, cebolinha, coentro, salsa e alface. Samambaia: alface (substituto: couve), manjericão. 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	19%	7,15	17%
	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.

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

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	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Abóbora refogada	Atum em pouch refogado Macarrão cozido com Colorau Repolho roxo ralado Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Filé de Tilápia cozido (Tomate, Pimentão) Arroz cozido Feijão cozido Pirão de Peixe (Caldo de peixe, Farinha) Couve refogada	Pão com Queijo Mussarela Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc com hortelã)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho em pouch Macarrão ao molho e óleo com Cenoura

Observação: Reservar 1 pc de repolho verde, 1 pc de abóbora 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: Gama: repolho verde (substituto: repolho roxo), tomate (substituto: abóbora), cebolinha, coentro, salsa e couve. Recanto das Emas: 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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(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.

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 – 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	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho em pouch Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Abóbora refogada Repolho verde em tiras	Peito de Frando em pouch refogado Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Batata doce com casca assada	Bobó de Filé de Tilápiacom Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Pepino em rodela	Pão com Pernil Suíno (½ pc) refogado com Colorau Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e Sobrecoxa de Frango) Abacaxi picado

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: Gama: repolho verde (substituto: repolho roxo), cebolinha, coentro, salsa e couve. Samambaia: repolho verde (substituto: repolho roxo). 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	Filé de Tilápia assado Arroz cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras	Pernil Suíno cozido e desfiado Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Couve refogada Melão picado	Peito de Frango em pouch cozido com Milho em pouch Macarrão cozido com Salsa 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: Gama: cebolinha, coentro, salsa e couve. 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
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.

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	Filé de Tilápia ao molho (Polpa de tomate, Amido) Arroz cozido Pirão de Peixe (Caldo de Peixe, Farinha) Abóbora cozida Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidascom Batata doce Macarrão cozido com Colorau Frutas picadas (Maçã ½ pc + Banana ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Feijão cozido Repolho verde ralado	Pão com Atum refogado Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidascomCenoura Macarrão cozido ao alho e óleo e Manjeriçã Pepino em rodelas

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: Gama: cebolinha, coentro, salsa, manjeriçã e couve. 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.

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

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	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas	Peito de Frango em Pouch refogado com Cenoura ralada	Filé de Tilápia ^R ao Leite de coco com Abóbora	Pão com Peito de Frango em pouch refogado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Milho em pouch
		Macarrão ao molho com Couve (Extrato de tomate, Amido) Abóbora refogada	Macarrão cozido ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas Picadas (Mamão ½ pc + Melão ½)	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: Gama: cebolinha, coentro, salsa e couve. 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

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

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.