

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

| 1ª Semana | | Segunda-feira 04/11 | Terça-feira 05/11 | Quarta-feira 06/11 | Quinta-feira 07/11 | Sexta-feira 08/11 |
|---------------|--------------------------|--|--|--|--|--|
| LANCHE | Horário: 19h e 19:30h | Carne moída refogada (Acém, Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino em rodelas | Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango ou Peito de Frango em pouch, Arroz) Feijão carioca cozido Pepino com casca em cubos | Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Arroz cozido Repolho roxo ralado Frutas picadas (Goiaba + Abacaxi ½ pc) | Pão com Queijo Muçarela Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) | Coxa e sobrecoxa de Frango ou Peito de Frango em pouch ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Cenoura crua ralada |

Observação: Reservar 1pc de beterraba e 1 pc de couve refrigerada para a próxima segunda-feira.

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 | 349,61 | 51,80 | 53% | 18,67 | 19% | 7,74 | 20% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 349,61 | 51,80 | 53% | 18,67 | 19% | 7,74 | 20% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 349,61 | 51,80 | 53% | 18,67 | 19% | 7,74 | 20% |

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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

| 2ª Semana | | Segunda-feira 11/11 | Terça-feira 12/11 | Quarta-feira 13/11 | Quinta-feira 14/11 | Sexta-feira 15/11 |
|---------------|---------------------------|--|---|--|---|---|
| LANCHE | Horário: 19h e 19:30hh | Galinhada com Milho cozido em pouch (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Salada de Couve picada e Beterraba cozida | Filé de Tilápia ou Peito de Frango em pouch ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido Cenoura cozida em tiras Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc) | Coxa e sobrecoxa de Frango ou Peito de Frango em pouch refogado Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Feijão carioca cozido Repolho verde rasgado | Pão com Queijo Muçarela Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Abacaxi fatiado | FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA) |

Observação: Reservar 1 pc de beterraba e 1 pc de couve refrigerada para a próxima segunda-feira. 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 | 372,98 | 51,80 | 50% | 19,02 | 18% | 9,81 | 24% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 372,98 | 51,80 | 50% | 19,02 | 18% | 9,81 | 24% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 372,98 | 51,80 | 50% | 19,02 | 18% | 9,81 | 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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

| 3ª Semana | | Segunda-feira 18/11 | Terça-feira 19/11 | Quarta-feira 20/11 | Quinta-feira 21/11 | Sexta-feira 22/11 |
|---------------|--------------------------|--|--|---|---|---|
| LANCHE | Horário: 19h e 19:30h | Filé de Tilápia ou Peito de Frango refogado Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Beterraba cozida | Bobó de Filé de Tilápia ou Peito de Frango cozido e desfiado com Abóbora Arroz cozido | FERIADO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA) | Pão com Peito de Frango em pouch ou Acém moído (½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Goiaba + Melão ½ pc) | Pernil Suíno refogado Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão carioca cozido Couve refogada |

Observação: Reservar 1pc de cenoura e 1 pc de repolho roxo para a próxima segunda-feira.
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 | 345,45 | 48,11 | 50% | 18,17 | 19% | 9,30 | 24% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 345,45 | 48,11 | 50% | 18,17 | 19% | 9,30 | 24% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 345,45 | 48,11 | 50% | 18,17 | 19% | 9,30 | 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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

| 4ª Semana | | Segunda-feira 25/11 | Terça-feira 26/11 | Quarta-feira 27/11 | Quinta-feira 28/11 | Sexta-feira 29/11 |
|---------------|--------------------------|--|---|---|--|--|
| LANCHE | Horário: 19h e 19:30h | Filé de Tilápia ou Peito de Frango refogado Arroz cozido Salada de Cenoura cozida em tiras com Repolho roxo picado | Estrogonofe de Peito de Frango (Amido, Leite ½ pc, Polpa de tomate ½ pc) Arroz cozido Batata doce com casca corada | Pernil Suíno cozido e desfiado ao molho (Polpa de tomate ½ pc) Macarrão refogado com Milho cozido em pouch Feijão carioca cozido Repolho verde picado | Pão com Pernil Suíno ½ pc cozido e desfiado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc) | Filé de Tilápia ou Peito de Frango refogado (Colorau) Macarrão ao alho e óleo Abóbora cozida Pepino com casca picado Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc) |

Observação: Reservar 1 pc de couve refrigerada e 1 pc de cenoura para a próxima segunda-feira.

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 | 353,85 | 51,41 | 52% | 18,87 | 19% | 8,48 | 22% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 353,85 | 51,41 | 52% | 18,87 | 19% | 8,48 | 22% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 353,85 | 51,41 | 52% | 18,87 | 19% | 8,48 | 22% |

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

Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

| 5ª Semana | | Segunda-feira 02/12 | Terça-feira 03/12 | Quarta-feira 04/12 | Quinta-feira 05/12 | Sexta-feira 06/12 |
|---------------|--------------------------|--|--|--|---|---|
| LANCHE | Horário: 19h e 19:30h | Peito de Frango refogado com Colorau Arroz cozido com Couve Cenoura crua ralada | Peito de Frango cozido e desfiado ao molho (Polpa de tomate) Arroz cozido Abacaxi picado | Pernil Suíno cozido com Batata doce Arroz cozido Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) | Pão com Queijo Muçarela Suco de Melão (Fruta, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) | Peito de Frango refogado Macarrão ao alho e óleo Abóbora cozida Repolho verde picado |

**Observação: Reservar 1 pc de beterraba e 1 pc de pepino para a próxima segunda-feira.
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 | 386,98 | 53,00 | 49% | 18,52 | 17% | 11,08 | 26% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 386,98 | 53,00 | 49% | 18,52 | 17% | 11,08 | 26% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 386,98 | 53,00 | 49% | 18,52 | 17% | 11,08 | 26% |

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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

| 6ª Semana | | Segunda-feira 09/12 | Terça-feira 10/12 | Quarta-feira 11/12 | Quinta-feira 12/12 | Sexta-feira 13/12 |
|---------------|--------------------------|--|--|--|--|--|
| LANCHE | Horário: 19h e 19:30h | Peito de Frango cozido e desfiado ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino com casca em cubos | Peito de Frango refogado Arroz cozido Repolho verde ralado Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc) | Galinhada com Milho cozido em pouch (Arroz, Peito de Frango) Abóbora com casca cozida | Pão com Pernil Suíno ½ pc refogado (Colorau) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc) | Pernil Suíno ao molho (Polpa de tomate) Macarrão refogado com Cenoura Feijão carioca cozido Beterraba crua ralada |

Observação: 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 | 347,08 | 46,18 | 48% | 18,24 | 19% | 9,65 | 25% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 347,08 | 46,18 | 48% | 18,24 | 19% | 9,65 | 25% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 347,08 | 46,18 | 48% | 18,24 | 19% | 9,65 | 25% |

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

| 7ª Semana Cardápio proposto | | Segunda-feira 16/12 | Terça-feira 17/12 | Quarta-feira 18/12 | Quinta-feira 19/12 | |
|--------------------------------|--------------------------|---|--|---|--|---|
| LANCHE | Horário: 19h e 19:30h | Carne disponível em estoque Macarrão ao molho (Polpa de tomate, Amido) Hortaliça | Carne disponível em estoque Arroz cozido Hortaliça | Carne disponível em estoque com Milho cozido em pouch Arroz cozido Feijão cozido Hortaliça | Carne disponível em estoque Arroz cozido Hortaliça | <p>Com o intuito de adequar os estoques das Unidades Escolares, a fim de evitar o acúmulo de gêneros alimentícios, assim como possíveis perdas em virtude do término do 2º semestre letivo; início das férias escolares; ocorrência das provas de final de bimestre, bem como diminuição significativa da frequência dos estudantes. Ante o exposto, solicitamos às Unidades Escolares junto ao Quadro Técnico de Nutricionistas lotado nas Regionais de Ensino, que adaptem os cardápios nesse período conforme disponibilidade de gêneros em estoque.</p> <p>Importante salientar que, caso a Unidade Escolar identifique a necessidade de complementação da alimentação escolar, nesse período, deverão entrar em contato com os Nutricionistas da UNIAE para a solicitação de pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 02/2024 – SEE/SUAPE/DIAE/GPAE (137868041).</p> |

Observação: 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 | 337,04 | 45,04 | 48% | 19,65 | 21% | 8,45 | 23% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 337,04 | 45,04 | 48% | 19,65 | 21% | 8,45 | 23% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 337,04 | 45,04 | 48% | 19,65 | 21% | 8,45 | 23% |

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 04/11/2024 a 19/12/2024
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 28/02/2025**

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
- 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 1pc de óleo.
- Utilizar 2 pc de óleo nas refeições salgadas.
- 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, queijo e manteiga conforme planejamento do cardápio e de entregas.
- R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovos, ou Queijo e Manteiga 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.
- Caso a unidade escolar tenha Cacau e Atum em pouch em estoque, deverá inserir no cardápio, evitando o armazenamento prolongado ou vencimento do gênero em estoque.
- 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.
- Cardápios para alunos do Ensino Especial deverão ser adaptados conforme a realidade de cada escola. Os ajustes deverão ser feitos pelo Nutricionista da Regional.
- 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.