

**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
<b>LANCHE</b>	Horário: 19h e 19:30h	Carne moída refogada (Acém, Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino em rodela	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	%
	<b>EM</b>	16 - 18 anos	349,61	51,80	53%	18,67	19%	7,74	20%
	<b>EJA 01</b>	19-30 anos	349,61	51,80	53%	18,67	19%	7,74	20%
	<b>EJA 02</b>	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.

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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**

2ª Semana		Segunda-feira 11/11	Terça-feira 12/11	Quarta-feira 13/11	Quinta-feira 14/11	Sexta-feira 15/11
<b>LANCHE</b>	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	<b>FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)</b>

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.

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	%
	<b>EM</b>	16 - 18 anos	372,98	51,80	50%	19,02	18%	9,81	24%
	<b>EJA 01</b>	19-30 anos	372,98	51,80	50%	19,02	18%	9,81	24%
	<b>EJA 02</b>	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
<b>LANCHE</b>	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	<b>FERIADO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA)</b>	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	%
	<b>EM</b>	16 - 18 anos	345,45	48,11	50%	18,17	19%	9,30	24%
	<b>EJA 01</b>	19-30 anos	345,45	48,11	50%	18,17	19%	9,30	24%
	<b>EJA 02</b>	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	Galinhada (Arroz com Peito de Frango ou Coxa e sobrecoxa de Frango) 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)	Coxa e sobrecoxa de Frango 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.

**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
<b>LANCHE</b>	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	%
	<b>EM</b>	16 - 18 anos	386,98	53,00	49%	18,52	17%	11,08	26%
	<b>EJA 01</b>	19-30 anos	386,98	53,00	49%	18,52	17%	11,08	26%
	<b>EJA 02</b>	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.

**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– 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
<b>LANCHE</b>	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	%
	<b>EM</b>	16 - 18 anos	347,08	46,18	48%	18,24	19%	9,65	25%
	<b>EJA 01</b>	19-30 anos	347,08	46,18	48%	18,24	19%	9,65	25%
	<b>EJA 02</b>	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.**

**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– 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024**

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

7ª Semana		Segunda-feira 16/12	Terça-feira 17/12	Quarta-feira 18/12	Quinta-feira 19/12	
<b>Cardápio proposto</b>						
<b>LANCHE</b>	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	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.  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).

**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	%
				<b>EM</b>	16 - 18 anos	337,04	45,04	48%	19,65
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	337,04	45,04	48%	19,65	21%	8,45	23%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	337,04	45,04	48%	19,65	21%	8,45	23%	

**Responsável Técnico**

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

**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  
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.