

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)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e desfiadas	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas (Colorau)	Pão com Queijo Mussarela	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora, Pimentão e Leite de coco
		Macarrão ao molho (Extrato de tomate)	Macarrão cozido com Salsa picada	Macarrão ao alho e óleo com Brócolis	Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Arroz cozido
		Abóbora refogada	Tomate em rodelas	Feijão cozido	Frutas picadas (Maçã ½ pc+ Melão ½ pc)	Acelga em tiras
		Repolho roxo ralado	Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)			

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: Guará: brócolis (substituto: abóbora), coentro (substituto: cebolinha), manjeriço (substituto: cebolinha), tomate (substituto: cenoura), acelga (substituto: couve), repolho verde (substituto: pepino). Núcleo Bandeirante: tomate (substituto: abóbora), acelga (substituto: couve), brócolis (substituto: couve), coentro e manjeriço. Plano Piloto: acelga (substituto: couve), brócolis (substituto: abóbora), repolho verde (substituto: pepino), tomate (substituto: cenoura), manjeriço (substituto: cebolinha) e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, tomate, pimentão, hortelã, brócolis. 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.

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)	Filé de Tilápia cozido com Tomate e Leite de coco	Carne moída refogada (Acém)	Pão com Pernil Suíno (½ pc) ao molho (Polpa de tomate ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas com Cenoura
		Macarrão cozido com Colorau e Cenoura	Arroz cozido	Macarrão cozido com Manjericão	Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc)
		Repolho verde ralado	Frutas picadas (Banana ½ pc + Melão ½ pc)	Feijão cozido	Frutas picadas (Mamão ½ pc+ Melão 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: Guará: alface (substituto: abóbora), brócolis (substituto: abóbora), coentro (substituto: cebolinha), tomate (substituto: cenoura). Núcleo Bandeirante: tomate (substituto: abóbora), alface (substituto: pepino), hortelã e manjericão. Plano Piloto: alface (substituto: couve), brócolis (substituto: abóbora), manjericão (substituto: cebolinha), hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, pimentão, manjericão, acelga, brócolis, tomate e alface. 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.

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: Guará: coentro (substituto: cebolinha), manjericão (substituto: cebolinha), tomate (substituto: cenoura), repolho verde (substituto: pepino). Núcleo Bandeirante: tomate (substituto: abóbora), manjericão. Plano Piloto: coentro, repolho verde (substituto: pepino), tomate (substituto: cenoura), manjericão (substituto: cebolinha), hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: couve (substituto: abóbora), cebolinha, coentro, salsa, pimentão, hortelã, tomate. 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.

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	Carne moída refogada (Acém) Macarrão ao molho (Polpa de tomate) Batata doce com casca cozida	Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e Sobrecoxa de Frango) Abacaxi picado	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: manjericão (substituto: cebolinha), repolho verde (substituto: pepino). Núcleo Bandeirante: manjericão. Plano Piloto: manjericão e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, pimentão, hortelã, chuchu, pepino, tomate. 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.

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) Arroz cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras	Filé de Tilápia assado ^R Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) 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: Guará: manjerição (substituto: cebolinha). Núcleo Bandeirante: manjerição. 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	Carne moída refogada (Acém) Macarrão cozido com Colorau Abóbora cozida Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas ^R com Batata doce Arroz cozido Frutas picadas (Maçã ½ pc + Banana ½ pc)	Pernil Suíno refogado Macarrão ao molho com Manjericão (Polpa de tomate) Pepino em rodelas	Pão com Carne moída refogada (Acém ½ pc) Vitamina de Banana (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Maçã ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Galinhada com Cenoura (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Tutu de Feijão (Feijão cozido, Farinha de mandioca) 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: Guará: manjericão (substituto: cebolinha). Núcleo Bandeirante: manjericão. Plano Piloto: manjericão e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, pimentão, hortelã, pepino, tomate e manjericão. 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
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)	Carne moída refogada com Cenoura	Bobó de Filé de Tilápia ^R com Abóbora	Pão Carne moída refogada (Acém ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Creme de Milho (Amido, Leite ½ pc, Milho em pouch)
		Macarrão ao molho com Couve (Extrato de tomate, Amido) Abóbora refogada	Arroz cozido 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: Núcleo Bandeirante: manjerição. Plano Piloto: manjerição e hortelã (substituto: cebolinha). Sobradinho: cebolinha, coentro, salsa, manjerição, pepino. 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	21%	5,55	15%
	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.

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 Percíveis) 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.
- 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.