

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

1ª Semana		Segunda-feira 08/04	Terça-feira 09/04	Quarta-feira 10/04	Quinta-feira 11/04	Sexta-feira 12/04
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Bobó de Abóbora com Atum em pouch Arroz cozido Beterraba cozida	Arroz com Ovos mexidos e Cenoura Feijão cozido + Frutas picadas (Melão ½ pc + Goiaba ½ pc)	Ovos mexidos Arroz cozido Batata doce com casca corada Couve refogada	Pão com Atum em pouch ½ pc refogado com Colorau Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maça ½ pc)	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Beterraba cozida Repolho verde ralado

Observação: Reservar 1pc de Abóbora e 1 pc de Pepino para a próxima segunda-feira.

Lote 4: Para 1 refeição ofertar a proteína disponível na semana. 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: Paranoá: hortelã. Planaltina: hortelã. São Sebastião: substituir goiaba por ½ pc de abacaxi. 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	352,56	52,65	54%	14,74	15%	9,18	23%
	EJA 01	19-30 anos	352,56	52,65	54%	14,74	15%	9,18	23%
	EJA 02	31-60 anos	352,56	52,65	54%	14,74	15%	9,18	23%

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

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

2ª Semana		Segunda-feira 15/04	Terça-feira 16/04	Quarta-feira 17/04	Quinta-feira 18/04	Sexta-feira 19/04
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30hh	Omelete de forno (Amido) Arroz cozido Abóbora cozida Pepino picado	Arroz com Ovos mexidos (Açafrão) Feijão cozido Couve refogada + Banana	Macarrão ao molho com Ovos (Extrato de tomate) Abóbora cozida Repolho roxo picado	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Filé de Tilápia cozido com Cenoura e Manjerição (Colorau) Arroz cozido Pepino com casca em fatias

Observação: Reservar 1pc de 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: São Sebastião:** substituir banana por abacaxi. 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	300,85	48,55	58%	13,33	16%	6,12	18%
	EJA 01	19-30 anos	300,85	48,55	58%	13,33	16%	6,12	18%
	EJA 02	31-60 anos	300,85	48,55	58%	13,33	16%	6,12	18%

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

3ª Semana	Segunda-feira 22/04	Terça-feira 23/04	Quarta-feira 24/04	Quinta-feira 25/04	Sexta-feira 26/04
L A N C H E Horário: 19h e 19:30h	Macarrão ao molho com Ovos cozidos (Extrato de tomate) Beterraba cozida	Ovos mexidos Arroz cozido Feijão cozido Cenoura refogada + Frutas picadas (Melão ½ pc + Maçã ½)	Ovos mexidos Arroz cozido Batata doce corada Couve refogada	Pão com Ovos mexidos refogado e desfiado Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Tangerina	Filé de Tilápia cozido (Pimentão, Colorau) Arroz cozido Pirão de Peixe (Farinha de mandioca) Abóbora refogada Pepino em fatias

Observação: Reservar 1pc de Beterraba e 1pc 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: Paranoá: hortelã. Planaltina: hortelã.** 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	288,00	44,96	56%	13,35	17%	6,49	20%
	EJA 01	19-30 anos	288,00	44,96	56%	13,35	17%	6,49	20%
	EJA 02	31-60 anos	288,00	44,96	56%	13,35	17%	6,49	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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

4ª Semana		Segunda-feira 29/04	Terça-feira 30/04	Quarta-feira 01/05	Quinta-feira 02/05	Sexta-feira 03/05
LANCHE	Horário: 19h e 19:30h	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho (Extrato de tomate, Amido) Beterraba cozida Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada + Banana	FERIADO (DIA MUNDIAL DO TRABALHO)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Salada de Cenoura e Pepino	Pão com Ovos mexidos e Colorau Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora e 1 pc de Repolho verde para a próxima semana. 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: São Sebastião; substituir banana por melão. 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	359,22	47,91	48%	16,29	16%	10,46	26%
	EJA 01	19-30 anos	359,22	47,91	48%	16,29	16%	10,46	26%
	EJA 02	31-60 anos	359,22	47,91	48%	16,29	16%	10,46	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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

5ª Semana		Segunda-feira 06/05	Terça-feira 07/05	Quarta-feira 08/05	Quinta-feira 09/05	Sexta-feira 10/05
LANÇHE	Horário: 19h e 19:30h	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Abóbora refogada Repolho verde em tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango refogadas Macarrão ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Salada de Alface picado e Tomate	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura Arroz cozido Farofa de Feijão (Farinha de mandioca) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Galinhada com Brócolis (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Batata doce corada

Observação: Reservar 1pc de Abóbora e 1pc 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: Ceilândia:** alface e brócolis. **Taguatinga:** cenoura e substituir tangerina por abacaxi. **Gama:** repolho verde. **Sobradinho:** brócolis, tomate. 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	369,23	52,03	51%	16,59	16%	9,21	22%
	EJA 01	19-30 anos	369,23	52,03	51%	16,59	16%	9,21	22%
	EJA 02	31-60 anos	369,23	52,03	51%	16,59	16%	9,21	22%

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

6ª Semana		Segunda-feira 13/05	Terça-feira 14/05	Quarta-feira 15/05	Quinta-feira 16/05	Sexta-feira 17/05
LANCHE	Horário: 19h e 19:30h	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Purê de Abóbora Repolho verde refogado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Cenoura crua ralada, Acelga em tiras e Hortelã	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Macarrão ao alho e óleo (Açafrão) Couve refogada	Pão com Ovos mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Abóbora cozida com Pimentão + Banana

Observação: Reservar 1 pc de Repolho verde refrigerado e 1 pc de Tomate refrigerado 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: Paranoá: acelga. Planaltina: acelga. São Sebastião: substituir banana por abacaxi.** 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	344,47	43,11	45%	17,81	19%	9,67	25%
	EJA 01	19-30 anos	344,47	43,11	45%	17,81	19%	9,67	25%
	EJA 02	31-60 anos	344,47	43,11	45%	17,81	19%	9,67	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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

7ª Semana		Segunda-feira 20/05	Terça-feira 21/05	Quarta-feira 22/05	Quinta-feira 23/05	Sexta-feira 24/05
LANÇHE	Horário: 19h e 19:30h	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Salada de Repolho verde e Tomate	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo com Brócolis + Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Batata doce cozida a vapor	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa, Açafrão) Salada de Alface em tiras e Tomate

Observação: Reservar 1pc de Repolho roxo e 1 pc de Cenoura refrigerados 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: Planaltina: alface, brócolis e tomate. 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	314,80	42,42	49%	14,71	17%	8,37	24%
	EJA 01	19-30 anos	314,80	42,42	49%	14,71	17%	8,37	24%
	EJA 02	31-60 anos	314,80	42,42	49%	14,71	17%	8,37	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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 08/04/2024 a 24/05/2024

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 24/06/2024

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
- 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 ½ pc de óleo.
- 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 conforme planejamento do cardápio e de entregas.
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovos 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 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.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913