

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	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz cozido Abóbora cozida Beterraba crua ralada	Arroz com Ovos mexidos e Cenoura Feijão cozido + Frutas picadas (Melão ½ pc + Goiaba ½ pc)	Arroz com Pernil suíno (Colorau) Batata doce com casca corada Couve refogada	Pão com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado 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.

Lotes 1 e 3: Ofertar ½ pc de pernil nas preparações com Ovos. 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:** couve, pepino, repolho verde. **Sobradinho:** pepino, couve. 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	314,17	52,65	60%	13,74	16%	5,35	15%
	EJA 01	19-30 anos	314,17	52,65	60%	13,74	16%	5,35	15%
	EJA 02	31-60 anos	314,17	52,65	60%	13,74	16%	5,35	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 – 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 Pernil suíno (Açafrão) Feijão cozido Couve refogada + Banana	Macarrão ao molho com Ovos (Extrato de tomate) Abóbora cozida Repolho roxo picado	Pão com Pernil suíno desfiado ½ pc e refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Filé de Tilápia cozido com Cenoura e Manjeriço (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: Ceilândia: repolho roxo. Taguatinga: cenoura, repolho roxo e substituir banana por abacaxi. Gama: couve, pepino e substituir e banana por abacaxi. Recanto das Emas: repolho roxo e substituir banana por abacaxi. Sobradinho: pepino, couve.** 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	304,45	49,48	59%	13,39	16%	6,13	18%
	EJA 01	19-30 anos	304,45	49,48	59%	13,39	16%	6,13	18%
	EJA 02	31-60 anos	304,45	49,48	59%	13,39	16%	6,13	18%

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

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	Pernil suíno em iscas ceboladas Arroz cozido Feijão cozido Cenoura refogada + Frutas picadas (Melão ½ pc + Maçã ½)	Ovos mexidos Arroz cozido Batata doce corada Couve refogada	Pão com Pernil suíno ½ pc 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 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: Taguatinga: cenoura. Gama: couve, pepino, repolho verde. Sobradinho: pepino, couve.** 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	283,55	44,82	57%	13,34	17%	6,10	19%
	EJA 01	19-30 anos	283,55	44,82	57%	13,34	17%	6,10	19%
	EJA 02	31-60 anos	283,55	44,82	57%	13,34	17%	6,10	19%

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
L A N C H E Horário: 19h e 19:30h	Macarrão ao molho com Atum em pouch (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, Açafraão) Salada de Cenoura e Pepino	Pão com Pernil suíno ½ pc desfiado e refogado com 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: Taguatinga:** cenoura e substituir banana por melão. **Gama:** couve, pepino, repolho verde e substituir banana por melão. **Recanto das Emas:** substituir banana por melão. **Sobradinho:** couve, pepino. 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 (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				EM	16 - 18 anos	359,22	47,91	48%	16,29
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	
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Abóbora refogada Repolho verde em tiras	Ovos mexidos 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 Pernil suíno refogado e desfiado ½ pc 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	364,78	51,89	51%	16,58	16%	8,82	22%
	EJA 01	19-30 anos	364,78	51,89	51%	16,58	16%	8,82	22%
	EJA 02	31-60 anos	364,78	51,89	51%	16,58	16%	8,82	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
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Purê de Abóbora Repolho verde refogado	Macarrão ao molho com Ovos (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 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: Ceilândia: alface americana, acelga. Taguatinga: cenoura e substituir tangerina por abacaxi e substituir banana por abacaxi. Gama: acelga, couve, repolho verde e substituir banana por abacaxi. Recanto das Emas: substituir banana por abacaxi. Sobradinho: acelga, couve, tomate. 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 (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				EM	16 - 18 anos	344,47	43,11	45%	17,81
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
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Colorau) Arroz cozido Salada de Repolho verde e Tomate	Ovos cozidos ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo com Brócolis + Frutas picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc)	Ovos Mexidos Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Batata doce cozida a vapor	Pão com Pernil suíno ½ pc refogado e desfiado 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: Ceilândia: alface americana, brócolis, repolho roxo. Taguatinga: alface americana, cenoura, repolho roxo e substituir tangerina por melão. Gama: alface americana, couve. Recanto das Emas: repolho roxo. Sobradinho: alface americana, brócolis, couve, 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	297,28	42,56	52%	12,95	16%	7,62	23%
	EJA 01	19-30 anos	297,28	42,56	52%	12,95	16%	7,62	23%
	EJA 02	31-60 anos	297,28	42,56	52%	12,95	16%	7,62	23%

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 Percíveis) 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