

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

1ª Semana		Segunda-feira 27/05	Terça-feira 28/05	Quarta-feira 29/05	Quinta-feira 30/05	Sexta-feira 31/05
LANCHE	Horário: 19h e 19:30h	Ovos mexidos Macarrão refogado com Açafrão Salada de Repolho roxo cru picado e Cenoura ralada	Omelete de forno Macarrão refogado com Açafrão Repolho cru picado Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Macarronada com Carne moída (Acém, Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Couve crua picada e Pepino fatiado	FERIADO (CORPUS CHRISTI)	DIA LETIVO MÓVEL

Observação: Reservar 1pc de Beterraba para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não serão entregues: Gama: couve, repolho, pepino.

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	315,19	49,36	56%	15,43	18%	6,86	20%
	EJA 01	19-30 anos	315,19	49,36	56%	15,43	18%	6,86	20%
	EJA 02	31-60 anos	315,19	49,36	56%	15,43	18%	6,86	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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

2ª Semana		Segunda-feira 03/06	Terça-feira 04/06	Quarta-feira 05/06	Quinta-feira 06/06	Sexta-feira 07/06
LANCHE	Horário: 19h e 19:30hh	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Beterraba refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Batata doce (Pimentão, Amido) Macarrão ao alho e óleo	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão tropeiro (Couve, Farinha de mandioca) Beterraba crua ralada	Pão com Pernil Suíno ½ pc refogado Suco verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Limão, talos da Couve, Açúcar) + Tangerina	Macarronada com Pernil Suíno desfiado Salada de Acelga com Tomate picado e Limão Banana

Observação: Reservar 1pc de Abóbora e 1 pc de Pepino 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: Gama: banana prata (substituto: melão), cebolinha, coentro, salsa, acelga, pimentão, couve, pepino, Hortelã. Recanto da Emas: banana prata (substituto: melão).

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	374,61	53,60	52%	18,14
EJA 01	19-30 anos	374,61	53,60	52%	18,14	17%	8,80	21%	
EJA 02	31-60 anos	374,61	53,60	52%	18,14	17%	8,80	21%	

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

3ª Semana		Segunda-feira 10/06	Terça-feira 11/06	Quarta-feira 12/06	Quinta-feira 13/06	Sexta-feira 14/06
LANCHE	Horário: 19h e 19:30h	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Abóbora Macarrão refogado com Açafrão Pepino com casca fatiado	Ovos mexidos Macarrão refogado com Colorau Brócolis cozido a vapor Tangerina	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Amido, Colorau) Macarrão ao alho e óleo Alface crua picada temperada com Limão	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maça ½ pc + Mamão ½ pc)	Filé de Tilápia ao molho com Cenoura (Extrato de tomate) Baião de dois (Arroz, Feijão) Farofa de Couve (Farinha de mandioca)

Observação: Reservar 1pc de Tomate e 1 pc de Repolho verde refrigerado (Regular) 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: Gama: cebolinha, coentro, salsa, repolho, alface, 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	342,44	49,55	52%	16,86
EJA 01	19-30 anos	342,44	49,55	52%	16,86	18%	8,11	21%	
EJA 02	31-60 anos	342,44	49,55	52%	16,86	18%	8,11	21%	

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

4ª Semana		Segunda-feira 17/06	Terça-feira 18/06	Quarta-feira 19/06	Quinta-feira 20/06	Sexta-feira 21/06
LANCHE	Horário: 19h e 19:30h	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão) Macarrão ao alho e óleo Salada de Repolho verde cru picado com Tomate fatiado	Filé de Tilápia assado Arroz cozido Salada de Acelga crua picada e Tomate fatiado com Limão + Mamão picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Batata doce (Colorau, Pimentão, Amido) Macarrão ao molho (Extrato de tomate)	Pão com Pernil Suíno ½ pc refogado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Macarronada com Coxa e sobrecoxa de Frango, Tomate e Manjericão Feijão cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca)

Observação: Reservar 1pc de Abóbora e 1 pc de Repolho verde refrigerado (Regular) 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: Gama: Banana prata (substituto: abacaxi), cebolinha, coentro, salsa, pimentão, repolho, acelga, couve, manjericão. Recanto das Emas: Banana prata (substituto: abacaxi).

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	375,14	54,01	52%	18,95
EJA 01	19-30 anos	375,14	54,01	52%	18,95	18%	8,51	20%	
EJA 02	31-60 anos	375,14	54,01	52%	18,95	18%	8,51	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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

5ª Semana		Segunda-feira 24/06	Terça-feira 25/06	Quarta-feira 26/06	Quinta-feira 27/06	Sexta-feira 28/06
LANCHE	Horário: 19h e 19:30h	Ovos mexidos Macarronada ao molho (Extrato de tomate) Abóbora refogada Repolho verde cru picado	Macarronada com Pernil Suíno desfiado (Colorau) Cenoura cozida Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas (Açafrão, Pimentão) Macarrão ao alho e óleo com Brócolis cozido	Pão com Ovos mexidos Suco de Meão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Macarrão refogado com Colorau Feijão cozido Alface picada

Observação: Reservar 1pc de Repolho verde e 1 pc de Tomate 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: Gama: cebolinha, coentro, salsa, alface, pimentão, repolho. Recanto das Emas: limão.

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	321,04	47,26	53%	18,74
EJA 01	19-30 anos	321,04	47,26	53%	18,74	21%	6,78	19%	
EJA 02	31-60 anos	321,04	47,26	53%	18,74	21%	6,78	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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

6ª Semana		Segunda-feira 01/07	Terça-feira 02/07	Quarta-feira 03/07	Quinta-feira 04/07	Sexta-feira 05/07
LANCHE	Horário: 19h e 19:30h	Ovos mexidos Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Salada de Repolho verde com Tomate fatiado	Filé de Tilápia assado Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Purê de Abóbora Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura (Colorau) Macarrão ao alho e óleo Repolho verde cru picado	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão refogado com Açafrão Beterraba cozida

Observação:

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: cebolinha, coentro, salsa, repolho, hortelã.

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	351,92	50,42	52%	19,37	20%	7,83	20%
	EJA 01	19-30 anos	351,92	50,42	52%	19,37	20%	7,83	20%
	EJA 02	31-60 anos	351,92	50,42	52%	19,37	20%	7,83	20%

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

7ª Semana		Segunda-feira 08/07 Dia letivo móvel	Terça-feira 09/07 Dia letivo móvel	Quarta-feira 10/07 Dia letivo móvel	Quinta-feira 11/07	Sexta-feira 12/07
LANCHE	Horário: 19h e 19:30h	Carne disponível em estoque (Amido) Macarrão ao molho (Extrato de tomate)	Carne disponível em estoque Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido	Sopa (Carne disponível em estoque Feijão, Macarrão)	<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 1º semestre letivo; início do recesso escolar; 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: Utilizar as frutas em estoque ou fazer pedido extra na semana anterior.
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	290,42	45,22	56%	16,30	20%	5,03	16%
	EJA 01	19-30 anos	290,42	45,22	56%	16,30	20%	5,03	16%
	EJA 02	31-60 anos	290,42	45,22	56%	16,30	20%	5,03	16%

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 27/05/2024 a 10/07/2024

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 19/08/2024

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.**
- **EXCEPCIONALMENTE durante o período de 08/07 a 10/07 por ser dia letivo móvel, essa Gerência sugeriu algumas preparações compostas com gêneros alimentícios não perecíveis e perecíveis estocados na unidade escolar. Caso a escola não tenha o gênero em estoque poderá realizar pedido extra de gêneros perecíveis para compor as refeições sugeridas.**
- **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.