

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

3ª Semana		Segunda-feira 20/11	Terça-feira 21/11	Quarta-feira 22/11	Quinta-feira 23/11	Sexta-feira 24/11
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Paleta suína desfiada cozida (Açafrão) Arroz cozido Beterraba crua ralada	Peito de Frango em Pouch (Extrato de tomate) Arroz cozido Cenoura cozida	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata Banana prata	Ovos <sup>R</sup> mexidos Arroz cozido Tutu de Feijão com Couve (Farinha de mandioca) Batata com casca corada	Pão com Carne moída refogada (Acém moído ½ pc) Vitamina de Goiaba (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Repolho verde **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 será entregue:

Gama: banana, couve e pepino. Recanto das Emas: repolho roxo, banana, tomate. Planaltina: tomate. São Sebastião: chuchu, tomate e goiaba.

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	376,20	60,12	58%	17,24
EJA 01	19-30 anos	376,20	60,12	58%	17,24	16%	7,73	18%	
EJA 02	31-60 anos	376,20	60,12	58%	17,24	16%	7,73	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