

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

1ª Semana		Segunda-feira 03/04	Terça-feira 04/04	Quarta-feira 05/04	Quinta-feira 06/04	Sexta-feira 07/04
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Macarrão ao molho com Carne moída (Extrato de tomate) Batata doce corada	Cuscuz com Queijo (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela 1pc) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Peito de Frango desfiado e refogado ao molho com Cebolinha (Amido) Arroz cozido com Cenoura Couve refogada Banana nanica assada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Limão e Ervas (Cebolinha, Coentro e Salsa) Arroz cozido Creme de Abóbora (Leite ½ pc) Repolho verde em tiras	FERIADO (Sexta – feira Santa)

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

Reservar parte do quantitativo de temperos e congelar picados para a próxima semana: Alho e Cebola.

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	361,80	51,88	52%	18,46	18%	8,45	21%
	EJA 01	19-30 anos	361,80	51,88	52%	18,46	18%	8,45	21%
	EJA 02	31-60 anos	361,80	51,88	52%	18,46	18%	8,45	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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

2ª Semana		Segunda-feira 10/04	Terça-feira 11/04	Quarta-feira 12/04	Quinta-feira 13/04	Sexta-feira 14/04
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30hh	Macarrão ao molho branco com Peito de Frango Pouch (Leite ½ pc, Amido) Pepino com casca picado	Cuscuz com Queijo ralado (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela ^R 1pc) + Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Pimentão (Extrato de tomate) Arroz cozido Couve refogada Mamão em pedaços (½ pc)	Peito de Frango ^R refogado com ervas (Cebolinha, Coentro e Salsa) Arroz cozido Abóbora cozida Melão ½ pc, Banana prata 1pc	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Arroz cozido com Salsa Salada de Repolho verde, Pepino e Maçã (½ pc) em fatias com Limão

Observação: Reservar 1pc de Batata, 1pc de Cenoura, 1pc de Coentro e 1pc de Cebolinha congelados para a próxima segunda-feira.

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	359,48	51,41	51%	16,70	17%	8,76	22%
	EJA 01	19-30 anos	359,48	51,41	51%	16,70	17%	8,76	22%
	EJA 02	31-60 anos	359,48	51,41	51%	16,70	17%	8,76	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 2023

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

3ª Semana		Segunda-feira 17/04	Terça-feira 18/04	Quarta-feira 19/04	Quinta-feira 20/04	Sexta-feira 21/04
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Sopa de Macarrão com Carne moída e Legumes (Cenoura, Batata, Extrato de tomate ½ pc e Cheiro-verde)	Cuscuz com Queijo (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela ^R 1pc) + Suco de Abacaxi com Limão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Leite ½ pc, Amido, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Salada de Cenoura, Pepino com casca e Salsa	Galinhada com Cheiro-verde (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Batata doce com casca assada Melão em fatias	FERIADO (Tiradentes, Aniversário de Brasília)

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

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	357,73	50,80	51%	18,46	19%	8,40	21%
	EJA 01	19-30 anos	357,73	50,80	51%	18,46	19%	8,40	21%
	EJA 02	31-60 anos	357,73	50,80	51%	18,46	19%	8,40	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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

4ª Semana	Segunda-feira 24/04	Terça-feira 25/04	Quarta-feira 26/04	Quinta-feira 27/04	Sexta-feira 28/04
L A N C H E Horário: 19h e 19:30h	Bobó de Carne moída com Abóbora Arroz cozido Repolho verde picado	Polenta regada ao molho de Peito de Frango desfiado (Farinha de milho flocada Extrato de tomate) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Filé de Tilápia ao molho branco com Cebolinha (Leite ½ pc, Amido) Macarrão ao alho e óleo Couve refogada Frutas picadas (Banana prata 1pc + Mamão ½ pc),	Peito de Frango ^R refogado com Pimentão Arroz cozido Purê de Batata Cenoura crua ralada com Salsa Melão em fatias (½ pc)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Batata doce com casca corada Salada de Pepino e Maçã ½ pc picados com Limão

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora, 1 pc de Repolho verde e 1pc de Coentro congelados para a próxima semana.

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	354,80	52,38	53%	20,24	21%	6,66	17%
	EJA 01	19-30 anos	354,80	52,38	53%	20,24	21%	6,66	17%
	EJA 02	31-60 anos	354,80	52,38	53%	20,24	21%	6,66	17%

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 2023

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

5ª Semana	Segunda-feira 01/05	Terça-feira 02/05	Quarta-feira 03/05	Quinta-feira 04/05	Sexta-feira 05/05
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h FERIADO (Dia do trabalhador)	Peito de Frango refogado com Coentro Arroz cozido Purê de Abóbora Repolho verde em tiras	Paleta Suína assada com Limão Macarrão ao molho com Cheiro-verde (Extrato de tomate) Couve refogada Banana nanica	Cuscuz com Queijo ralado (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela ^R 1pc) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Peito de Frango ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Beterraba cozida com Salsa Pepino com casca em fatias

Observação: Reservar 1pc de Cenoura refrigerada e 1 pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira.
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	305,08	40,40	48%	17,66	21%	8,18	24%
	EJA 01	19-30 anos	305,08	40,40	48%	17,66	21%	8,18	24%
	EJA 02	31-60 anos	305,08	40,40	48%	17,66	21%	8,18	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 2023

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

6ª Semana		Segunda-feira 08/05	Terça-feira 09/05	Quarta-feira 10/05	Quinta-feira 11/05	Sexta-feira 12/05
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Carne moída refogada	Farofa de cuscuz com Peito de Frango, Cebola e Cheiro-verde	Paleta Suína ao molho com Cebolinha e Pimentão (Extrato de tomate)	Coxa e sobrecoxa de Frango ^R cozidas com Cenoura e Cebolinha	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Limão
		Macarrão ao molho branco (Leite ½ pc, Amido)	(Farinha de milho flocada)	Arroz cozido	Arroz cozido	Arroz cozido com Salsa
		Salada de Cenoura e Repolho verde ralados	+	Couve refogada	Arroz cozido	Beterraba cozida
			Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Salada de Frutas	Batata doce corada	Repolho verde em tiras
				(Banana prata 1pc + Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)		Mamão em fatias ½ pc

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

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	377,56	52,38	50%	19,84	19%	8,90	21%
	EJA 01	19-30 anos	377,56	52,38	50%	19,84	19%	8,90	21%
	EJA 02	31-60 anos	377,56	52,38	50%	19,84	19%	8,90	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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

7ª Semana		Segunda-feira 15/05	Terça-feira 16/05	Quarta-feira 17/05	Quinta-feira 18/05	Sexta-feira 19/05
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Galinhada (Peito de Frango, Arroz) Abóbora cozida Pepino em fatias	Polenta regada ao molho de Carne moída (Farinha de milho flocada, Extrato de tomate) + Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Filé de Tilápia assado com Limão, Cebola e Ervas (Coentro, Salsa, Cebolinha) Arroz cozido Purê de Batatas Couve refogada	Peito de Frango ^R refogado com Cebola Arroz cozido Abóbora e Batata doce com casca assadas Tangerina	Paleta Suína cozida e refogada Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Salada de Pepino com Maçã (½ pc) em fatias, Limão e Cheiro-verde Banana nanica (½ pc)

Observação: Reservar 1 pc de Cenoura e 1 pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira.

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	347,38	52,89	55%	19,98	21%	6,22	16%
	EJA 01	19-30 anos	347,38	52,89	55%	19,98	21%	6,22	16%
	EJA 02	31-60 anos	347,38	52,89	55%	19,98	21%	6,22	16%

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 2023

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 03/04/2023 a 19/05/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 19/06/2023.

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 *in natura* como acompanhamento para o cuscuz utilizar ½ pc de sal e 1 pc de óleo.
- **Atentar-se às entregas de Queijo e Manteiga e utilizar somente 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **Amido:** Amido de milho
- Leite: Per capita para molhos reduzido de meio (½) para um terço (⅓).
- **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.**
- 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.
- **Para sugestões de novas preparações que tenham boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar a sugestão para a 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