

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

1ª Semana		Segunda-feira 31/07	Terça-feira 01/08	Quarta-feira 02/08	Quinta-feira 03/08	Sexta-feira 04/08
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Estrogonofe Frango (Peito de Frango, Amido, Leite ½ pc, Extrato de tomate) Arroz cozido	Farofa de Ovos com Cebola e Açafrão (Farinha de mandioca) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura e Açafrão Arroz cozido	Filé de Tilápia assado com Batata doce e Colorau Arroz cozido + Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Mamão ½ pc)	Paleta suína refogada com Cebola e Pimentão Arroz cozido Acelga em tiras + Frutas picadas (Melão ½ pc + Morango)

Observação:

Reservar 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.

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	350,55	51,09	52%	17,70	18%	7,47	19%
	EJA 01	19-30 anos	350,55	51,09	52%	17,70	18%	7,47	19%
	EJA 02	31-60 anos	350,55	51,09	52%	17,70	18%	7,47	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

2ª Semana		Segunda-feira 07/08	Terça-feira 08/08	Quarta-feira 09/08	Quinta-feira 10/08	Sexta-feira 11/08
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30hh	Peito de Frango-desfiado ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Abóbora refogada	Farofa de Ovos com Couve (Farinha de mandioca, Colorau) Arroz cozido Feijão cozido	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate, Ervas - Cebolinha, Coentro, Salsa) Arroz cozido Alface em tiras Banana nanica assada	Iscas de Paleta suína aceboladas Arroz cozido Cenoura refogada + Salada de Frutas com Hortelã (Abacaxi ½ pc, Maça ½ pc, Melão ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Batata doce com casca cozida

Observação:

Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc de Repolho roxo 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	362,00	54,09	54%	17,88	18%	7,49	19%
	EJA 01	19-30 anos	362,00	54,09	54%	17,88	18%	7,49	19%
	EJA 02	31-60 anos	362,00	54,09	54%	17,88	18%	7,49	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

3ª Semana		Segunda-feira 14/08	Terça-feira 15/08	Quarta-feira 16/08	Quinta-feira 17/08	Sexta-feira 18/08
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Amido, Leite ½ pc e Colorau)	Ovos mexidos Arroz cozido Feijão cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Manjeriçã (Extrato de tomate)	Isclas de Paleta suína refogadas Arroz cozido	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango Açafrão)
		Arroz cozido	Batata doce com casca cozida	Macarrão ao alho e óleo	Farofa de Cenoura	Salada de Tomate, Pimentão e Cebola picados em cubos
		Salada de Abóbora cozida com Repolho roxo	+ Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc)	Beterraba cozida	(Farinha de mandioca)	+ Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Mamão ½ pc)

Observação:

Reservar **1pc de Couve – congelada** 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	373,70	50,80	49%	18,45
EJA 01	19-30 anos	373,70	50,80	49%	18,45	18%	9,68	23%	
EJA 02	31-60 anos	373,70	50,80	49%	18,45	18%	9,68	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

4ª Semana		Segunda-feira 21/08	Terça-feira 22/08	Quarta-feira 23/08	Quinta-feira 24/08	Sexta-feira 25/08
LANÇHE	Horário: 19h e 19:30h	Iscas de Peito de Frango refogadas Arroz cozido Abóbora cozida Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Omelete de forno (Ovo, Amido, Leite ½ pc, Tomate, Cebola, Hortelã) Arroz cozido Banana prata	Filé de Tilápia assado com Brócolis Arroz cozido com Açafrão Salada de Cenoura com Maçã ½ pc ralados	Iscas de Paleta suína refogadas com Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido com Colorau Abóbora cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango ^R ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Salada de Alface em tiras com Morango

Observação:

Reservar **1 pc de Couve – congelada**, 1 pc de Batata inglesa 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	348,33	50,54	52%	17,75	18%	7,53	19%
	EJA 01	19-30 anos	348,33	50,54	52%	17,75	18%	7,53	19%
	EJA 02	31-60 anos	348,33	50,54	52%	17,75	18%	7,53	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

5ª Semana		Segunda-feira 28/08	Terça-feira 29/08	Quarta-feira 30/08	Quinta-feira 31/08	Sexta-feira 01/09
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Macarrão ao molho com Peito de Frango e Couve (Extrato de tomate) Batata assada	Arroz com Ovos mexidos, Açafrão, Tomate e Manjericão + Banana prata	Iscas de Paleta Suína refogada com Cebola Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Couve refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura e Colorau Arroz cozido Acelga em tiras com Morango + Mamão ½ pc	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Repolho roxo em tiras com Ervas (cebolinha, Coentro e Salsa)

Observação:

Reservar 1pc de Batata doce, 1pc Cebola 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	374,29	49,04	47%	20,98	20%	9,30	22%
	EJA 01	19-30 anos	374,29	49,04	47%	20,98	20%	9,30	22%
	EJA 02	31-60 anos	374,29	49,04	47%	20,98	20%	9,30	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

6ª Semana		Segunda-feira 04/09	Terça-feira 05/09	Quarta-feira 06/09	Quinta-feira 07/09	Sexta-feira 08/09
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Peito de Frango Pouch ao molho com Batata doce (Extrato de tomate) Arroz cozido	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão em fatias	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Beterraba cozida Tomate cortado em meia lua com Cebola	FERIADO DIA DA INDENDÊNCIA DO BRASIL	DIA LETIVO MÓVEL

Observação: Reservar 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.

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	333,41	52,59	57%	13,12	14%	6,87	19%
	EJA 01	19-30 anos	333,41	52,59	57%	13,12	14%	6,87	19%
	EJA 02	31-60 anos	333,41	52,59	57%	13,12	14%	6,87	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

7ª Semana		Segunda-feira 11/09	Terça-feira 12/09	Quarta-feira 13/09	Quinta-feira 14/09	Sexta-feira 15/09
LANÇHE	Horário: 19h e 19:30h	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Abóbora cozida	Peito de Frango ao molho branco com Brócolis (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Salada de Tomate com Hortelã	Paleta suína acebolada Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Salada de Alface picado com Maçã ½ pc	Peito de Frango em cubos refogado com Cenoura, Pimentão, Cebola e Colorau Arroz cozido Banana prata	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Arroz cozido Batata doce com casca assada Melão picado ½ pc

Observação: Reservar 1pc de Abóbora 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	364,72	49,62	49%	19,72	19%	8,30	20%
	EJA 01	19-30 anos	364,72	49,62	49%	19,72	19%	8,30	20%
	EJA 02	31-60 anos	364,72	49,62	49%	19,72	19%	8,30	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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 31/07/2023 a 15/09/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10/2023.

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/ovo *in natura* como acompanhamento para o cuscuz utilizar ½ pc de sal e 1 pc de óleo (**1ml**).
- **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.**
- **Atentar-se às entregas dos Ovos. Eles chegarão uma semana antes do consumo. Por esse motivo, o ovo deverá ser armazenado sob refrigeração até o efetivo consumo.**
- **Amido:** Amido de milho
- **Leite:** Per capita para molhos reduzido de meio (½) para um terço (⅓).
- **R: Reserva de Queijo ou Manteiga ou Carne ou Ovo de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- **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