

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
LANCHE	Horário: 19h e 19:30h	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido	Farofa de Ovos Arroz cozido com Açafrão Batata doce com casca cozida + Frutas picadas (Melão ½ pc + Morango)	Peito de Frango desfiado e refogado ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido com Cenoura ralada e Açafrão	Filé de Tilápia assado com Colorau Arroz cozido Cenoura refogada + Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Mamão ½ pc)	Paleta suína refogada com Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Pepino com casca em fatias

Observação:

Reservar 1pc de **Abóbora**, 1 pc de **Beterraba** 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 (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				EM	16 - 18 anos	336,95	51,09	55%	17,64
EJA 01	19-30 anos	336,95	51,09	55%	17,64	19%	6,50	17%	
EJA 02	31-60 anos	336,95	51,09	55%	17,64	19%	6,50	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 – 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 acebolado Arroz cozido Purê de Abóbora Beterraba cozida	Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Galinhada com Couve (Arroz, Peito de Frango, Açafrão) Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Cenoura crua ralada	Peito de Frango desfiado ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Salada de Alface picada com Pepino fatiado	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate, Ervas - Cebolinha, Coentro, Salsa) Arroz cozido Abóbora refogada Banana nanica assada

Observação: Reservar 1pc de Batata doce, 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	369,96	58,33	57%	19,60	19%	6,01	15%
	EJA 01	19-30 anos	369,96	58,33	57%	19,60	19%	6,01	15%
	EJA 02	31-60 anos	369,96	58,33	57%	19,60	19%	6,01	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 – 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
LANÇHE	Horário: 19h e 19:30h	Carne moída refogada com Batata doce (Acém moído, Colorau) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Repolho roxo picado	Omelete de forno com Pimentão, Cebola e Coentro Arroz cozido Feijão cozido + Frutas picadas (Melão ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Isclas de Peito de Frango ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) Arroz cozido Beterraba cozida	Paleta Suína cozida e refogada com Açafrão Arroz cozido Tomate picado + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Escondidinho de Peito de Frango-com Batata doce, Extrato de tomate, Manjerição Arroz cozido Cenoura crua ralada

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	321,09	47,23	53%	17,64	20%	6,59	18%
	EJA 01	19-30 anos	321,09	47,23	53%	17,64	20%	6,59	18%
	EJA 02	31-60 anos	321,09	47,23	53%	17,64	20%	6,59	18%

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
LANCHE	Horário: 19h e 19:30h	Peito de Frango cozido e refogado Arroz cozido Abóbora cozida Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Ovos-mexidos com Cenoura Arroz cozido Feijão cozido + Frutas picadas (Morango + Maça ½ pc)	Galinhada (Arroz, Peito de Frango, Açafrão) Arroz cozido Salada de Alface com Tomate	Paleta Suína ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Abóbora cozida com Pimentão Banana prata	Filé de Tilápia ao molho branco com Brócolis (Amido e Leite ½ pc) Arroz cozido

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	340,02	50,82	54%	18,28	19%	6,71	18%
	EJA 01	19-30 anos	340,02	50,82	54%	18,28	19%	6,71	18%
	EJA 02	31-60 anos	340,02	50,82	54%	18,28	19%	6,71	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 – 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	Carne moída ao molho com Batata inglesa (Acém moído, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo com Couve	Omelete de forno com Tomate e Cebola Arroz cozido + Salada de Frutas (Banana ½ pc + Morango)	Paleta Suína refogada com Colorau e Cebola Arroz cozido Cenoura gratinada (Leite ½ pc, Amido)	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido com Açafrão Repolho roxo picado + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Banana prata ½ pc)	Peito de Frango refogado com Manjericão Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca)

Observação:

Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Pepino, Cebola para a próxima semana.

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	329,85	48,87	53%	17,97	20%	6,79	19%
	EJA 01	19-30 anos	329,85	48,87	53%	17,97	20%	6,79	19%
	EJA 02	31-60 anos	329,85	48,87	53%	17,97	20%	6,79	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

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	Carne moída ^R ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce cozida Pepino com casca em fatias	Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc., Açúcar) + Melão fatiado	Galinhada (Arroz, Peito de Frango em Pouch desfiado, Colorau) Beterraba cozida Tomate cortado em meia lua com Cebola	FERIADO DIA DA INDENÇÃO 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	326,30	52,65	58%	16,51	18%	5,23	14%
	EJA 01	19-30 anos	326,30	52,65	58%	16,51	18%	5,23	14%
	EJA 02	31-60 anos	326,30	52,65	58%	16,51	18%	5,23	14%

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
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Carne moída ^R refogada (Acém moído, Colorau) Arroz cozido Abóbora gratinada (Leite ½ pc, Amido)	Peito de Frango ^R desfiado e refogado ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Alface picada Banana prata	Paleta suína cozida e refogada Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Salada de Tomate, Pimentão e Cebola em cubos	Iscas de Peito de Frango aceboladas Arroz cozido Cenoura refogada + Frutas picadas com Hortelã (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Galinhada com Brócolis (Arroz, Peito de Frango ^R , Brócolis e Açafrão) Arroz cozido Batata doce com casca cozida

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	345,49	51,34	53%	19,94	21%	6,23	16%
	EJA 01	19-30 anos	345,49	51,34	53%	19,94	21%	6,23	16%
	EJA 02	31-60 anos	345,49	51,34	53%	19,94	21%	6,23	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 – 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