

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

| 1ª Semana | | Segunda-feira 22/05 | Terça-feira 23/05 | Quarta-feira 24/05 | Quinta-feira 25/05 | Sexta-feira 26/05 |
|--|--------------------------|---|--|---|---|--|
| L A N C H E | Horário: 19h e 19:30h | Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Salada de Cenoura com Repolho verde | Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Couve refogada Melão em fatias | Paleta suína em cubos cozida e refogada com Limão Arroz cozido Abóbora cozida Tangerina | Iscas de Peito de Frango aceboladas Macarrão ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Cenoura rua ralada Banana prata 1pc | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce e Manjerição Arroz cozido Pepino com casca picado |

Observação:

Reservar 1pc de Beterraba, 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.

| 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 | 327,91 | 48,54 | 53% | 19,59 | 22% | 5,51 | 15% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 327,91 | 48,54 | 53% | 19,59 | 22% | 5,51 | 15% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 327,91 | 48,54 | 53% | 19,59 | 22% | 5,51 | 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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

| 2ª Semana | | Segunda-feira 29/05 | Terça-feira 30/05 | Quarta-feira 31/05 | Quinta-feira 01/06 | Sexta-feira 02/06 |
|----------------------------|---------------------------|--------------------------------------|---|---|--|---|
| L A N C H E | Horário: 19h e 19:30hh | Carne moída refogada (Acém moído) | Isclas de Peito de Frango aceboladas | Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate, Pimentão) | Estrogonofê de Frango (Peito de Frango, Leite ½ pc, Amido, Extrato de tomate ½ pc) | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) |
| | | Macarrão ao alho e óleo | Arroz cozido | Arroz cozido | Arroz cozido | Abóbora cozida |
| | | Beterraba cozida | Couve refogada | Batata doce com casca assada | Beterraba cozida | Banana nanica assada |
| | | Repolho verde ralado | Tangerina | Acelga em tiras | + Mamão picado ½ pc | |

Observação:

Reservar 1pc de Cenoura, 1 pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira.

Reservar Temperos naturais - Cebolinha, Coentro e Salsa (Regular) para próxima semana.

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 | 329,49 | 49,37 | 54% | 20,18 |
| EJA 01 | 19-30 anos | 329,49 | 49,37 | 54% | 20,18 | 22% | 5,06 | 14% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 329,49 | 49,37 | 54% | 20,18 | 22% | 5,06 | 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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

| 3ª Semana | | Segunda-feira 05/06 | Terça-feira 06/06 | Quarta-feira 07/06 | Quinta-feira 08/06 | Sexta-feira 09/06 |
|--|--------------------------|--|--|---|--|---|
| L A N C H E | Horário: 19h e 19:30h | Isclas de Peito de Frango refogadas Macarrão ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) Cenoura cozida Repolho verde em tiras | Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão em fatias | Carne moída ao molho com Manjeriçã (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Abobora refogada Beterraba cozida | RECESSO ESCOLAR (Corpus Christi) | DIA LETIVO MÓVEL (Corpus Christi) |

Observação:

Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Cenoura 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 (55% a 65% do VET) | | Proteína (10% a 15% do VET) | | Lipídio (15% a 30% do VET) | |
|--|-----------------|--------------|-------------------|-----------------------------------|--------------|--------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | | | | EM | 16 - 18 anos | 318,18 | 51,18 | 58% | 17,65 |
| EJA 01 | 19-30 anos | 318,18 | 51,18 | 58% | 17,65 | 20% | 4,94 | 14% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 318,18 | 51,18 | 58% | 17,65 | 20% | 4,94 | 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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

| 4ª Semana | Segunda-feira 12/06 | Terça-feira 13/06 | Quarta-feira 14/06 | Quinta-feira 15/06 | Sexta-feira 16/06 | |
|----------------------------|--------------------------|--|--|--|---|---|
| L A N C H E | Horário: 19h e 19:30h | Sopa de Macarrão com Peito de Frango e Legumes (Peito de Frango em Pouch, Extrato de tomate ½ pc, Batata doce, Cenoura) | Peito de Frango cozido Arroz cozido Couve refogada + Frutas picadas (Banana prata 1pc, Maçã ½ pc) | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango ^B) Salada de Tomate em cubos com Pimentão e Cebola Tangerina | Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Amido, Leite ½ pc, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Salada de Alface em tiras com molho de Limão com Hortelã | Iscas de Paleta suína cozidas e refogadas com Limão Arroz cozido Cenoura cozida Salada de Repolho verde com Abacaxi ½ pc |

Observação:

Reservar 1 pc de Abóbora, 1pc de Batata doce 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 (55% a 65% do VET) | | Proteína (10% a 15% do VET) | | Lipídio (15% a 30% do VET) | |
|--|-----------------|--------------|-------------------|-----------------------------------|--------------|--------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | | | | EM | 16 - 18 anos | 327,27 | 50,60 | 56% | 17,84 |
| EJA 01 | 19-30 anos | 327,27 | 50,60 | 56% | 17,84 | 20% | 5,39 | 15% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 327,27 | 50,60 | 56% | 17,84 | 20% | 5,39 | 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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

| 5ª Semana | | Segunda-feira 19/06 | Terça-feira 20/06 | Quarta-feira 21/06 | Quinta-feira 22/06 | Sexta-feira 23/06 |
|--|--------------------------|---|--|--|--|---|
| L A N C H E | Horário: 19h e 19:30h | Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém moído) Arroz cozido Batata doce com casca cozida a vapor | Ovos mexidos Arroz cozido Pepino com casca em fatias Banana nanica assada | Filé de Tilápia ao molho com Manjeriçã (Extrato de tomate) Arroz cozido Cenoura crua ralada Tangerina | Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Batata doce com casca corada Melão picado ½ pc | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Salada de Abóbora em cubos cozida com Repolho roxo |

Observação:

Reservar 1pc de Beterraba, 1pc de Acelga 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 (55% a 65% do VET) | | Proteína (10% a 15% do VET) | | Lipídio (15% a 30% do VET) | |
|--|-----------------|--------------|-------------------|-----------------------------------|--------------|--------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | | | | EM | 16 - 18 anos | 332,17 | 51,24 | 56% | 18,32 |
| EJA 01 | 19-30 anos | 332,17 | 51,24 | 56% | 18,32 | 20% | 5,44 | 15% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 332,17 | 51,24 | 56% | 18,32 | 20% | 5,44 | 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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

| 6ª Semana | | Segunda-feira 26/06 | Terça-feira 27/06 | Quarta-feira 28/06 | Quinta-feira 29/06 | Sexta-feira 30/06 |
|--|--------------------------|---|---|---|-------------------------------------|--|
| L A N C H E | Horário: 19h e 19:30h | Carne moída refogada (Acém moído) | Cuscuz com Ovos ^R mexidos | Galinhada com Couve | Peito de Frango refogado | Paleta suína cozida e refogada |
| | | Macarrão ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) | Suco de Abacaxi com Limão (Fruta ½ pc, Açúcar) | (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Couve) | Arroz cozido | com Limão, Extrato de tomate e Cebola |
| | | Salada de Beterraba com Acelga ralados | + | Cenoura crua ralada | Salada de Alface com Tomate + | Arroz cozido |
| | | | Frutas picadas | Abacaxi | Frutas picadas | Salada de Abóbora cozida com Repolho verde em tiras |
| | | | (Maçã ½ pc + Melão ½ pc) | | (Banana prata 1pc + Mamão ½ pc.) | |
| | | | | | | |

Observação:

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 | 339,04 | 52,07 | 55% | 17,66 | 19% | 6,35 | 17% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 339,04 | 52,07 | 55% | 17,66 | 19% | 6,35 | 17% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 339,04 | 52,07 | 55% | 17,66 | 19% | 6,35 | 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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

| 7ª Semana | Segunda-feira 03/07 | Terça-feira 04/07 | Quarta-feira 05/07 | Quinta-feira 06/07 | Sexta-feira 07/07 |
|----------------------------|--------------------------------------|---|--------------------|--------------------|-------------------|
| L A N C H E | Período de 03/07 a 11/07/2023 | | | | |
| | Horário: 19h e 19:30h | <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 01/2021 – SEE/SUAG/DIAE/GPEA (066695935).</p> | | | |

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 2023

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 22/05/2023 a 11/07/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 28/08/2023.

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

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913