

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 | Peito de Frango em Pouch Arroz cozido Beterraba crua ralada | Filé de Tilápia ao molho com Cenoura (Extrato de tomate) Feijão cozido Arroz cozido | Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido Purê de Batata Banana prata | Arroz cozido com Paleta suína (Açafrão) Feijão Tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) | Pão com Peito de Frango refogado 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.

FILÉ DE TILÁPIA somente para o Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino de Jovens e Adultos.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue:

Ceilândia: chuchu, repolho roxo e verde. Taguatinga: chuchu, repolho roxo, banana e cenoura. Plano Piloto e Guará: chuchu. Sobradinho: chuchu, pepino e tomate.

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 | 378,98 | 59,94 | 57% | 19,42 |
| EJA 01 | 19-30 anos | 378,98 | 59,94 | 57% | 19,42 | 18% | 7,21 | 17% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 378,98 | 59,94 | 57% | 19,42 | 18% | 7,21 | 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