

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

| 1ª Semana | | Segunda-feira 06/11 | Terça-feira 07/11 | Quarta-feira 08/11 | Quinta-feira 09/11 | Sexta-feira 10/11 |
|-----------|--------------------------|--|---|---|--|---|
| LANÇHE | Horário: 19h e 19:30h | Peito de Frango ao molho (Amido) Arroz cozido | Macarrão com Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Couve refogada Abacaxi picado | Paleta suína acebolada Arroz cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado | Pão com Ovos mexidos Vitamina de Goiaba (Leite, Fruta 1pc, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Maçã ½ pc) | Peito de Frango refogado com Açafrão Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida |

Observação: Reservar 1pc de Cenoura, 1 pc de Pepino **refrigerados** para a próxima segunda-feira.

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

Na 1ª semana da 6ª distribuição, adaptar o cardápio para utilizar o excedente de proteínas em estoque disponível na escola (Processo SEI N° 00080-00260041/2023-60).

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

Gama: banana, couve e pepino. Recanto das Emas: repolho roxo, banana, tomate. Planaltina: tomate. São Sebastião: chuchu, tomate e goiaba.

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 | 348,47 | 50,75 | 52% | 19,61 | 20% | 7,43 | 19% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 348,47 | 50,75 | 52% | 19,61 | 20% | 7,43 | 19% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 348,47 | 50,75 | 52% | 19,61 | 20% | 7,43 | 19% |

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

| 2ª Semana | | Segunda-feira 13/11 | Terça-feira 14/11 | Quarta-feira 15/11 | Quinta-feira 16/11 | Sexta-feira 17/11 |
|-----------|---------------------------|---|---|---|--|---|
| LANCHE | Horário: 19h e 19:30hh | Polenta regada ao molho de Carne moída (Farinha de milho flocada ½ pc, Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Salada de Cenoura crua ralada e pepino picado | Galinhada (Arroz, Peito de Frango, Colorau) Feijão cozido Batata doce com casca corada | FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA) | Isclas de Peito de Frango aceboladas Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora | Pão com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana prata |

Observação: Reservar 1pc de Beterraba e 1 pc de Cenoura **refrigerados** para a próxima terça-feira.

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

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

Gama: banana, couve e pepino. Recanto das Emas: repolho roxo, banana, tomate. Planaltina: tomate. São Sebastião: chuchu, toma te e goiaba.

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 | 400,47 | 66,55 | 60% | 20,03 |
| EJA 01 | 19-30 anos | 400,47 | 66,55 | 60% | 20,03 | 18% | 5,89 | 13% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 400,47 | 66,55 | 60% | 20,03 | 18% | 5,89 | 13% | |

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 – 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 | PONTO FACULTATIVO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA) | Paleta suína ^R desfiada ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido com Cenoura (Açafrão) Beterraba crua ralada | Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata Banana prata | Ovos ^R mexidos Arroz cozido Tutu de Feijão com Couve (Farinha de mandioca) Batata com casca corada | Pão com Carne moída refogada (Acém moído 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.

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

Gama: banana, couve e pepino. Recanto das Emas: repolho roxo, banana, tomate. Planaltina: tomate. São Sebastião: chuchu, tomate e goiaba.

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 | 376,20 | 60,12 | 58% | 17,24 | 16% | 7,73 | 18% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 376,20 | 60,12 | 58% | 17,24 | 16% | 7,73 | 18% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 376,20 | 60,12 | 58% | 17,24 | 16% | 7,73 | 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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

| 4ª Semana | | Segunda-feira 27/11 | Terça-feira 28/11 | Quarta-feira 29/11 | Quinta-feira 30/11 | Sexta-feira 01/12 |
|-----------|--------------------------|---|---|---|--------------------------------|-------------------|
| LANCHE | Horário: 19h e 19:30h | Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora (Amido) Arroz cozido com Colorau Repolho verde picado | Carne moída refogada Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida + Melão em fatias | Peito de Frango em Pouch (EF/EM/EJA) ou Atum em Pouch cozido com Arroz, Cenoura e Extrato de tomate (Pré/EE) Feijão cozido | FERIADO (DIA DO EVANGÉLICO) | DIA LETIVO MÓVEL |

Observação: Reservar **1 pc de Couve – congelada**, **1 pc de Batata doce refrigerada** para a próxima semana.

PEITO DE FRANGO EM POUCH somente para o Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino de Jovens e Adultos. **ATUM EM POUCH** para o Pré-escolar e Ensino Especial.

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

Gama: banana, couve e pepino. Recanto das Emas: repolho roxo, banana, tomate. Planaltina: tomate. São Sebastião: chuchu, tomate e goiaba.

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 | 337,72 | 53,89 | 57% | 17,89 | 19% | 5,31 | 14% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 337,72 | 53,89 | 57% | 17,89 | 19% | 5,31 | 14% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 337,72 | 53,89 | 57% | 17,89 | 19% | 5,31 | 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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

| 5ª Semana | | Segunda-feira 04/12 | Terça-feira 05/12 | Quarta-feira 06/12 | Quinta-feira 07/12 | Sexta-feira 08/12 |
|-----------|--------------------------|---|--|---|--|--|
| LANCHE | Horário: 19h e 19:30h | Carne moída cozida com Batata doce (Acém moído) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) | Ovos mexidos Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca cozida | Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Pepino com casca picado + Banana nanica | Pão com Peito de Frango desfiado e refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão ½ pc | Arroz cozido com Paleta suína (Açafrão) Feijão cozido Repolho roxo picado |

Observação: Reservar 1 pc de Banana nanica, 1pc de Abóbora, 1pc de Beterraba, 1 pc de Cenoura **refrigerados** para a próxima semana.

Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

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

Gama: banana, couve e pepino. Recanto das Emas: repolho roxo, banana, tomate. Planaltina: tomate. São Sebastião: chuchu, toma te e goiaba.

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 | 324,57 | 54,96 | 61% | 14,50 |
| EJA 01 | 19-30 anos | 324,57 | 54,96 | 61% | 14,50 | 16% | 4,84 | 13% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 324,57 | 54,96 | 61% | 14,50 | 16% | 4,84 | 13% | |

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

| 6ª Semana | | Segunda-feira 11/12 | Terça-feira 12/12 | Quarta-feira 13/12 | Quinta-feira 14/12 | Sexta-feira 15/12 |
|----------------------------|--------------------------|---|---|---|--|--|
| L A N C H E | Horário: 19h e 19:30h | Peito de Frango em Pouch (EF/EM/EJA) ou Atum em Pouch cozido com Abóbora^R (Pré/EE) Arroz cozido Farofa de Cebola (Farinha de mandioca) | Ovos ^R mexidos (Amido) Arroz cozido Beterraba ^R cozida Banana nanica ^R | Carne moída ao molho (Acém moído ½ pc, Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido | Arroz cozido com Paleta suína e Cenoura ^R Feijão cozido | Baião de três (Arroz, Feijão, Acém moído ½ pc, Colorau) |

Observação: PEITO DE FRANGO EM POUCH somente para o Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino de Jovens e Adultos. ATUM EM POUCH para o Pré-escolar e Ensino Especial.

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

Gama: banana, couve e pepino. Recanto das Emas: repolho roxo, banana, tomate. Planaltina: tomate. São Sebastião: chuchu, tomate e goiaba.

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 (55% a 65% do VET) | | Proteína (10% a 15% do VET) | | Lipídio (15% a 30% do VET) | |
|--|-----------------|--------------|-------------------|-----------------------------------|--------------|--------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | | | | EM | 16 - 18 anos | 345,53 | 55,31 | 58% | 16,37 |
| EJA 01 | 19-30 anos | 345,53 | 55,31 | 58% | 16,37 | 17% | 6,18 | 16% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 345,53 | 55,31 | 58% | 16,37 | 17% | 6,18 | 16% | |

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

| 7ª Semana | Segunda-feira 18/12 | Terça-feira 19/12 | Quarta-feira 20/12 | Quinta-feira 21/12 | Sexta-feira 22/12 |
|--|--|-------------------|--------------------|---|-------------------|
| L A N C H E | <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. 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> | | | <p>TÉRMINO DO ANO LETIVO DE 2023 Sugestão de cardápio: Cuscuz, Biscoito, Arroz doce</p> | |

Observação: As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 06/11/25023 a 21/12/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 21/12/2023.

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).
- **Amido:** Amido de milho
- **Leite:** Per capita para molhos reduzido de meio (½) para um terço (⅓).
- 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.
- Armazenar as **reservas de Carnes** conforme planejamento do cardápio e de entregas.
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovo** de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.
- **Os biscoitos** que ainda restarem nos estoques devem ser acrescidos ao cardápio, mesmo que não esteja previsto, de forma a impedir o seu vencimento na 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.
- **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.**
- **Para sugestões de novas preparações** que tenham boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar à 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