

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

1ª Semana		Segunda-feira 03/04	Terça-feira 04/04	Quarta-feira 05/04	Quinta-feira 06/04	Sexta-feira 07/04
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Macarrão ao molho com Peito de Frango (Extrato de tomate) Batata doce corada	Cuscuz com Queijo (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela 1pc) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Cebolinha Arroz cozido Creme de Abóbora (Leite ½ pc) Repolho verde em tiras	Peito de Frango desfiado e refogado ao molho com Cebolinha (Amido) Arroz cozido com Cenoura Couve refogada Banana nanica assada	FERIADO (Sexta – feira Santa)

Observação:

Reservar 1pc de Couve congelada para ser usada em 06/04.

Reservar 1pc de Pepino para a próxima segunda-feira.

Reservar parte do quantitativo de temperos e congelar picados para a próxima semana: Alho e Cebola.

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	361,80	51,88	52%	18,46	18%	8,45	21%
	EJA 01	19-30 anos	361,80	51,88	52%	18,46	18%	8,45	21%
	EJA 02	31-60 anos	361,80	51,88	52%	18,46	18%	8,45	21%

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

2ª Semana		Segunda-feira 10/04	Terça-feira 11/04	Quarta-feira 12/04	Quinta-feira 13/04	Sexta-feira 14/04
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30hh	Macarrão ao molho branco com Peito de Frango Pouch (Leite ½ pc, Amido) Pepino com casca picado	Cuscuz com Queijo ralado (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela ^R 1pc) + Suco de Melão com Limão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Pimentão (Extrato de tomate) Arroz cozido Couve refogada Mamão em fatias ½ pc	Peito de Frango ^R refogado Arroz cozido Abóbora cozida com Cebolinha Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc, Banana prata 1pc)	Peito de Frango assado com Batata doce Arroz cozido Salada de Repolho verde e Maçã (½ pc) em fatias

Observação: **Reservar 1pc de Couve refrigerada para ser usada em 12/04.**

Reservar 1pc de Batata, 1pc de Cenoura e 1pc de Cebolinha congelada 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	346,78	51,41	53%	16,94	18%	7,66	20%
	EJA 01	19-30 anos	346,78	51,41	53%	16,94	18%	7,66	20%
	EJA 02	31-60 anos	346,78	51,41	53%	16,94	18%	7,66	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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

3ª Semana		Segunda-feira 17/04	Terça-feira 18/04	Quarta-feira 19/04	Quinta-feira 20/04	Sexta-feira 21/04
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Sopa de Macarrão com Carne moída e Legumes (Cenoura, Batata, Extrato de tomate ½ pc e Cebolinha)	Cuscuz com Queijo (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela ^R 1pc) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada com Cebolinha (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Batata doce com casca cozida Melão em fatias	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Leite ½ pc, Amido, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Salada de Cenoura, Pepino com casca	FERIADO (Tiradentes, Aniversário de Brasília)

Observação: Reservar 1pc de Repolho verde 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	357,73	50,80	51%	18,46	19%	8,40	21%
	EJA 01	19-30 anos	357,73	50,80	51%	18,46	19%	8,40	21%
	EJA 02	31-60 anos	357,73	50,80	51%	18,46	19%	8,40	21%

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

4ª Semana		Segunda-feira 24/04	Terça-feira 25/04	Quarta-feira 26/04	Quinta-feira 27/04	Sexta-feira 28/04
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Bobó de Carne moída com Abóbora Arroz cozido Repolho verde picado	Polenta regada ao molho de Peito de Frango desfiado (Farinha de milho flocada Extrato de tomate) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Filé de Tilápia ao molho branco com Cebolinha (Leite ½ pc, Amido) Macarrão ao alho e óleo Couve refogada Frutas picadas (Banana prata 1pc + Mamão ½ pc)	Peito de Frango-refogado com Pimentão Arroz cozido Purê de Batata Cenoura crua ralada com Cebolinha Melão picado (½ pc)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Batata doce com corada Salada de Pepino e Maçã ½ pc em fatias

Observação: **Reservar 1pc de Couve refrigerada para ser usada em 26/04.**

Reservar 1 pc de Abóbora, 1 pc de Repolho verde 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	354,80	52,38	53%	20,24	21%	6,66	17%
	EJA 01	19-30 anos	354,80	52,38	53%	20,24	21%	6,66	17%
	EJA 02	31-60 anos	354,80	52,38	53%	20,24	21%	6,66	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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

5ª Semana	Segunda-feira 01/05	Terça-feira 02/05	Quarta-feira 03/05	Quinta-feira 04/05	Sexta-feira 05/05	
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	FERIADO (Dia do trabalhador)	Peito de Frango refogado Arroz cozido Purê de Abóbora Repolho verde em tiras	Paleta Suína assada Macarrão ao molho com Cebolinha (Extrato de tomate) Couve refogada Banana nanica	Cuscuz com Queijo ralado (Farinha de milho flocada, Queijo muçarela ^R 1pc) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho branco assadas e gratinadas (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Beterraba cozida com Cebolinha Pepino com casca em fatias

Observação: **Reservar 1pc de Couve refrigerada para ser usada em 03/05.**

Reservar 1pc de Cenoura refrigerada 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.

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	320,96	40,40	45%	17,36	19%	9,56	27%
	EJA 01	19-30 anos	320,96	40,40	45%	17,36	19%	9,56	27%
	EJA 02	31-60 anos	320,96	40,40	45%	17,36	19%	9,56	27%

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

6ª Semana	Segunda-feira 08/05	Terça-feira 09/05	Quarta-feira 10/05	Quinta-feira 11/05	Sexta-feira 12/05
L A N C H E Horário: 19h e 19:30h	Macarrão com Peito de Frango Pouch ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Salada de Cenoura e Repolho verde ralados	Farofa de cuscuz com Carne moída refogada e Cebola (Farinha de milho flocada) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Paleta Suína acebolada Arroz cozido com Cebolinha Couve refogada Salada de Frutas (Banana prata 1pc + Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Peito de Frango cozido com Cenoura e Cebolinha Arroz cozido Batata doce assada	Filé de Tilápia ao molho com Pimentão (Extrato de tomate) Arroz cozido Beterraba cozida Repolho verde com Limão Mamão em fatias ½ pc

Observação: **Reservar 1pc de Couve refrigerada para ser usada em 10/05.**

Reservar 1 pc de Abóbora e 1 pc de Pepino 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	340,52	52,39	55%	17,98	19%	6,63	18%
	EJA 01	19-30 anos	340,52	52,39	55%	17,98	19%	6,63	18%
	EJA 02	31-60 anos	340,52	52,39	55%	17,98	19%	6,63	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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

7ª Semana		Segunda-feira 15/05	Terça-feira 16/05	Quarta-feira 17/05	Quinta-feira 18/05	Sexta-feira 19/05
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Galinhada (Peito de Frango ^R , Arroz) Abóbora cozida Pepino em fatias	Polenta regada ao molho de Carne moída com Pimentão (Farinha de milho flocada, Extrato de tomate) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Coxa e Sobrecoxa de Frango assadas com Limão, Cebola e Cebolinha Arroz cozido Purê de Batata Couve refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Cebola Arroz cozido Abóbora e Batata doce com casca assadas Tangerina	Paleta Suína cozida e refogada Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Salada de Pepino, Maçã (½ pc) em fatias com Limão Banana nanica (½ pc)

Observação: **Reservar 1pc de Couve refrigerada para ser usada em 17/05.**

Reservar 1 pc Cenoura 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	375,38	52,89	51%	19,76	19%	8,49	20%
	EJA 01	19-30 anos	375,38	52,89	51%	19,76	19%	8,49	20%
	EJA 02	31-60 anos	375,38	52,89	51%	19,76	19%	8,49	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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 03/04/2023 a 19/05/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 19/06/2023.

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
- **Amido: Amido de milho**
- **Leite: Per capita para molhos reduzido de meio (½) para um terço (⅓).**
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz. E para frango/ carne *in natura* como acompanhamento para o cuscuz utilizar ½ pc de sal e 1 pc de óleo.
- **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.**
- **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