

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
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Estrogonofe Frango (Peito de Frango, Amido, Leite ½ pc, Extrato de tomate) Arroz cozido	Farofa de Ovos com Cebola e Açafrão (Farinha de mandioca) Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura e Açafrão Arroz cozido Pepino com casca em fatias	Filé de Tilápia assado com Batata doce e Colorau Arroz cozido + Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Mamão ½ pc)	Paleta suína refogada com Cebola e Pimentão Arroz cozido Acelga em tiras + Frutas picadas (Melão ½ pc + Morango)

Observação:

Reservar 1pc de Abóbora, 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	350,55	51,09	52%	17,70	18%	7,47	19%
	EJA 01	19-30 anos	350,55	51,09	52%	17,70	18%	7,47	19%
	EJA 02	31-60 anos	350,55	51,09	52%	17,70	18%	7,47	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

2ª Semana		Segunda-feira 07/08	Terça-feira 08/08	Quarta-feira 09/08	Quinta-feira 10/08	Sexta-feira 11/08
LANCHE	Horário: 19h e 19:30hh	Peito de Frango-desfiado ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Salada de Abóbora cozida com Repolho verde	Farofa de Ovos com Couve (Farinha de mandioca, Colorau) Arroz cozido Feijão cozido	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate, Ervas - Cebolinha, Coentro, Salsa) Arroz cozido Alface em tiras Banana nanica assada	Iscas de Paleta suína refogadas com Cenoura Arroz cozido Pepino com casca picado + Salada de Frutas com Hortelã (Abacaxi ½ pc, Maça ½ pc, Melão ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Batata doce com casca cozida

Observação:

Reservar 1pc de Abóbora, 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	362,00	54,09	54%	17,88	18%	7,49	19%
	EJA 01	19-30 anos	362,00	54,09	54%	17,88	18%	7,49	19%
	EJA 02	31-60 anos	362,00	54,09	54%	17,88	18%	7,49	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

3ª Semana		Segunda-feira 14/08	Terça-feira 15/08	Quarta-feira 16/08	Quinta-feira 17/08	Sexta-feira 18/08
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Amido, Leite ½ pc e Colorau) Arroz cozido Salada de Abóbora cozida com Repolho roxo	Ovos mexidos Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca cozida + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Manjeriçã (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida	Isclas de Paleta suína refogadas Arroz cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango Açafrão) Salada de Tomate, Pimentão e Cebola picados em cubos + Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Mamão ½ pc)

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	373,70	50,80	49%	18,45
EJA 01	19-30 anos	373,70	50,80	49%	18,45	18%	9,68	23%	
EJA 02	31-60 anos	373,70	50,80	49%	18,45	18%	9,68	23%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

Responsável Técnico

Juliene 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
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Iscas de Peito de Frango refogadas Arroz cozido Abóbora cozida Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Omelete de forno (Ovo, Amido, Leite ½ pc, Tomate, Cebola, Hortelã) Arroz cozido Banana prata	Filé de Tilápia assado Arroz cozido com Açafrão Couve refogada Salada de Cenoura com Maçã ½ pc ralados	Iscas de Paleta suína refogadas com Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido com Colorau Abóbora cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Salada de Alface em tiras com Morango

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	348,33	50,54	52%	17,75	18%	7,53	19%
	EJA 01	19-30 anos	348,33	50,54	52%	17,75	18%	7,53	19%
	EJA 02	31-60 anos	348,33	50,54	52%	17,75	18%	7,53	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

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	Macarrão ao molho com Peito de Frango e Couve (Extrato de tomate) Batata assada	Arroz com Ovos mexidos, Açafrão, Tomate e Manjericão	Isclas de Paleta Suína refogada com Cebola Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Couve refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura e Colorau Arroz cozido Acelga em tiras com Morango	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Repolho roxo em tiras com Ervas (cebolinha, Coentro e Salsa)
			Pepino com casca em fatias +			
			Frutas picadas (Banana prata +Mamão ½ pc)			

Observação:

Reservar 1pc de Batata doce, 1pc Cebola 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	374,29	49,04	47%	20,98	20%	9,30	22%
	EJA 01	19-30 anos	374,29	49,04	47%	20,98	20%	9,30	22%
	EJA 02	31-60 anos	374,29	49,04	47%	20,98	20%	9,30	22%

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

Responsável Técnico

Juliene 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	Peito de Frango Pouch ao molho com Batata doce (Extrato de tomate) Arroz cozido	Cuscuz com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão em fatias	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Beterraba cozida Tomate cortado em meia lua com Cebola	FERIADO DIA DA INDENDÊNCIA 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	333,41	52,59	57%	13,12	14%	6,87	19%
	EJA 01	19-30 anos	333,41	52,59	57%	13,12	14%	6,87	19%
	EJA 02	31-60 anos	333,41	52,59	57%	13,12	14%	6,87	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

7ª Semana	Segunda-feira 11/09	Terça-feira 12/09	Quarta-feira 13/09	Quinta-feira 14/09	Sexta-feira 15/09	
LANÇHE	Horário: 19h e 19:30h	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Abóbora cozida	Peito de Frango ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Couve refogada Salada de Tomate com Hortelã	Paleta suína acebolada Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Salada de Alface picado com Maçã ½ pc	Peito de Frango em cubos refogado com Cenoura, Pimentão, Cebola e Colorau Arroz cozido Banana prata	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Arroz cozido Batata doce com casca assada Melão picado ½ pc

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	364,72	49,62	49%	19,72	19%	8,30	20%
	EJA 01	19-30 anos	364,72	49,62	49%	19,72	19%	8,30	20%
	EJA 02	31-60 anos	364,72	49,62	49%	19,72	19%	8,30	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 – 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