

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 | Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido | Farofa de Ovos com Cebola e Açafrão (Farinha de mandioca) Arroz cozido Feijão cozido Tomate picado | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz cozido com Cenoura ralada | 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 Cenoura refogada Frutas picadas (Melão ½ pc + Morango) |

Observação:

Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc 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.

| 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 | 336,95 | 51,09 | 55% | 17,64 | 19% | 6,50 | 17% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 336,95 | 51,09 | 55% | 17,64 | 19% | 6,50 | 17% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 336,95 | 51,09 | 55% | 17,64 | 19% | 6,50 | 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 – 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 |
|----------------------------|---------------------------|---|--|---|--|--|
| L A N C H E | Horário: 19h e 19:30hh | Peito de Frango-desfiado ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Salada de Abóbora cozida com Acelga em tiras | Farofa de Ovos com Couve (Farinha de mandioca) Arroz cozido Feijão cozido | Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate, Ervas - Cebolinha, Coentro, Salsa) Arroz cozido Alface em tiras Banana nanica assada | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura e Colorau Arroz cozido + 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 | 369,96 | 58,33 | 57% | 19,60 | 19% | 6,01 | 15% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 369,96 | 58,33 | 57% | 19,60 | 19% | 6,01 | 15% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 369,96 | 58,33 | 57% | 19,60 | 19% | 6,01 | 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 – 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 | Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Abóbora refogada Repolho roxo picado | Ovos mexidos Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca cozida + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc) | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) Cenoura cozida | Isca de Paleta suína refogada com Colorau Arroz cozido Salada de Tomate, Pimentão e Cebola picados em cubos | Galinhada (Arroz, Peito de Frango, Açafrão, Cenoura e Manjeriço) + 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 | 321,09 | 47,23 | 53% | 17,64 |
| EJA 01 | 19-30 anos | 321,09 | 47,23 | 53% | 17,64 | 20% | 6,59 | 18% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 321,09 | 47,23 | 53% | 17,64 | 20% | 6,59 | 18% | |

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

| 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 com Brócolis Arroz cozido com Açafrão 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 | 340,02 | 50,82 | 54% | 18,28 | 19% | 6,71 | 18% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 340,02 | 50,82 | 54% | 18,28 | 19% | 6,71 | 18% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 340,02 | 50,82 | 54% | 18,28 | 19% | 6,71 | 18% |

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 | Carne moída ao molho com Batata inglesa (Acém moído, Colorau) Macarrão ao alho e óleo com Couve | Arroz com Ovos mexidos, Açafrão, Tomate e Manjericão + Frutas picadas (Banana prata + Mamão picado ½ pc) | Iscas de Paleta Suína refogada com Cebola Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Couve refogada | Carne moída refogada Arroz cozido Cenoura cozida Acelga em tiras com Morango | Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Extrato de tomate, Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Repolho roxo em tiras com Ervas (cebolinha, Coentro e Salsa) |

Observação:

Reservar 1pc de Batata doce, Cebola para a próxima semana.

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 | 329,85 | 48,87 | 53% | 17,97 | 20% | 6,79 | 19% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 329,85 | 48,87 | 53% | 17,97 | 20% | 6,79 | 19% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 329,85 | 48,87 | 53% | 17,97 | 20% | 6,79 | 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 – 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 | Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce com casca corada | Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão em fatias | Galinhada (Arroz, Peito de Frango em Pouch desfiado, Colorau) Beterraba cozida Tomate cortado em meia lua com Cebola | FERIADO DIA DA INDENÇÃO 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 | 326,30 | 52,65 | 58% | 16,51 | 18% | 5,23 | 14% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 326,30 | 52,65 | 58% | 16,51 | 18% | 5,23 | 14% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 326,30 | 52,65 | 58% | 16,51 | 18% | 5,23 | 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 – 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 | Carne moída ^R ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Pirão de Carne (Farinha de mandioca, Caldo da Carne) Abóbora refogada | Peito de Frango ^R ao molho branco com Brócolis (Leite ½ pc, Amido) Arroz cozido Salada de Tomate com Hortelã | Paleta suína acebolada Arroz cozido Feijão cozido 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 | 345,49 | 51,34 | 53% | 19,94 | 21% | 6,23 | 16% |
| | EJA 01 | 19-30 anos | 345,49 | 51,34 | 53% | 19,94 | 21% | 6,23 | 16% |
| | EJA 02 | 31-60 anos | 345,49 | 51,34 | 53% | 19,94 | 21% | 6,23 | 16% |

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