

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

1ª Semana		Segunda-feira 22/05	Terça-feira 23/05	Quarta-feira 24/05	Quinta-feira 25/05	Sexta-feira 26/05
LANCHE	Horário: 19h e 19:30h	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Salada de Cenoura com Repolho verde	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Couve refogada Melão em fatias	Paleta suína em cubos cozida e refogada com Limão Arroz cozido Abóbora cozida Tangerina	Iscas de Peito de Frango aceboladas Macarrão ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Cenoura rala ralada Banana prata 1pc	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce e Manjerição Arroz cozido Pepino com casca picado

Observação:

Reservar 1pc de Beterraba, 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 (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				EM	16 - 18 anos	327,91	48,54	53%	19,59
EJA 01	19-30 anos	327,91	48,54	53%	19,59	22%	5,51	15%	
EJA 02	31-60 anos	327,91	48,54	53%	19,59	22%	5,51	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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

2ª Semana		Segunda-feira 29/05	Terça-feira 30/05	Quarta-feira 31/05	Quinta-feira 01/06	Sexta-feira 02/06
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30hh	Carne moída refogada (Acém moído) Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Repolho verde ralado	Peito de Frango cozido com Abóbora Arroz cozido Banana nanica assada	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Couve refogada Tangerina	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Leite 1/3 pc, Amido, Extrato de tomate 1/2 pc) Arroz cozido Beterraba cozida + Mamão picado 1/2 pc	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate 1/2 pc, Pimentão) Arroz cozido Batata doce com casca assada Acelga em tiras

Observação:

Reservar 1pc de Cenoura, 1 pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira.

Reservar Temperos naturais - Cebolinha, Coentro e Salsa (Regular) para próxima semana.

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	329,49	49,37	54%	20,18	22%	5,06	14%
	EJA 01	19-30 anos	329,49	49,37	54%	20,18	22%	5,06	14%
	EJA 02	31-60 anos	329,49	49,37	54%	20,18	22%	5,06	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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

3ª Semana		Segunda-feira 05/06	Terça-feira 06/06	Quarta-feira 07/06	Quinta-feira 08/06	Sexta-feira 09/06
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Isclas de Peito de Frango refogadas Macarrão ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) Cenoura cozida Repolho verde em tiras	Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão em fatias	Carne moída ao molho com Manjeriçã (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Abobora refogada Beterraba cozida	RECESSO ESCOLAR (Corpus Christi)	DIA LETIVO MÓVEL (Corpus Christi)

Observação:

Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Cenoura 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 (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				EM	16 - 18 anos	318,18	51,18	58%	17,65
EJA 01	19-30 anos	318,18	51,18	58%	17,65	20%	4,94	14%	
EJA 02	31-60 anos	318,18	51,18	58%	17,65	20%	4,94	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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

4ª Semana		Segunda-feira 12/06	Terça-feira 13/06	Quarta-feira 14/06	Quinta-feira 15/06	Sexta-feira 16/06
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Sopa de Macarrão com Peito de Frango e Legumes (Peito de Frango em Pouch, Extrato de tomate ½ pc, Batata doce, Cenoura)	Peito de Frango em cubos ao molho (Extrato de tomate ½ pc) Arroz cozido Couve refogada + Frutas picadas (Banana prata, Maçã ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Salada de Tomate em rodelas com Pimentão e Cebola	Peito de Frango refogado Arroz cozido Salada de Repolho verde com Abacaxi ½ pc e Hortelã Tangerina	Filé de Tilápia ao molho branco (Amido e Leite ½ pc) Arroz cozido Salada de Alface com Cenoura crua ralada

Observação:

Reservar 1 pc de Abóbora, 1pc de Batata doce 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 (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				EM	16 - 18 anos	325,74	50,60	56%	18,45
EJA 01	19-30 anos	325,74	50,60	56%	18,45	20%	4,95	14%	
EJA 02	31-60 anos	325,74	50,60	56%	18,45	20%	4,95	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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

5ª Semana		Segunda-feira 19/06	Terça-feira 20/06	Quarta-feira 21/06	Quinta-feira 22/06	Sexta-feira 23/06
LANCHE	Horário: 19h e 19:30h	Bobó de Carne moída com Abóbora (Acém moído)	Ovos mexidos	Paleta Suína ^R cozida e refogada com Extrato de tomate e Manjerição	Galinhada (Arroz, Peito de Frango)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas
		Arroz cozido	Arroz cozido	Arroz cozido	Batata doce com casca corada	Macarrão ao molho branco (Leite ½ pc, Amido)
		Batata doce com casca cozida a vapor	Pepino com casca em fatias	Cenoura cozida	Tangerina	Salada de Abóbora em cubos cozida com Repolho roxo
			Banana nanica assada	Melão picado ½ pc		

Observação:

Reservar 1pc de Beterraba, 1pc 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.

5ª 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	333,69	51,24	55%	17,71
EJA 01	19-30 anos	333,69	51,24	55%	17,71	19%	5,88	16%	
EJA 02	31-60 anos	333,69	51,24	55%	17,71	19%	5,88	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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

6ª Semana		Segunda-feira 26/06	Terça-feira 27/06	Quarta-feira 28/06	Quinta-feira 29/06	Sexta-feira 30/06
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Carne moída refogada (Acém moído) Macarrão ao molho branco (Leite ½ pc, Amido) Salada de Beterraba com Acelga ralados	Cuscuz com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi com Limão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melão ½ pc)	Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Couve) Cenoura crua ralada Abacaxi	Peito de Frango refogado Arroz cozido Salada de Alface com Tomate, Pimentão, Cebola e Limão + Frutas picadas (Banana prata 1pc + Mamão ½ pc)	Paleta suína cozida e refogada com Limão, Extrato de tomate e Cebola Arroz cozido Salada de Abóbora cozida com Repolho verde em tiras

Observação:

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	339,04	52,07	55%	17,66	19%	6,35	17%
	EJA 01	19-30 anos	339,04	52,07	55%	17,66	19%	6,35	17%
	EJA 02	31-60 anos	339,04	52,07	55%	17,66	19%	6,35	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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

7ª Semana	Segunda-feira 03/07	Terça-feira 04/07	Quarta-feira 05/07	Quinta-feira 06/07	Sexta-feira 07/07
Período de 03/07 a 11/07/2023					
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	<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.</p> <p>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>			

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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 22/05/2023 a 11/07/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 28/08/2023.

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