

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

1ª Semana	Segunda-feira 18/09	Terça-feira 19/09	Quarta-feira 20/09	Quinta-feira 21/09	Sexta-feira 22/09
L A N C H E Horário: 19h e 19:30h	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Colorau Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca)	Pão com Ovos ^R mexidos Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana nanica	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Colorau e Amido Arroz cozido Batata corada

Observação:

Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino.

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

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	382,30	54,56	51%	17,77	17%	8,85	21%
	EJA 01	19-30 anos	382,30	54,56	51%	17,77	17%	8,85	21%
	EJA 02	31-60 anos	382,30	54,56	51%	17,77	17%	8,85	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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

2ª Semana		Segunda-feira 25/09	Terça-feira 26/09	Quarta-feira 27/09	Quinta-feira 28/09	Sexta-feira 29/09
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30hh	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas ao molho branco (Amido, Leite 1/3 pc) Arroz cozido	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz cozido Banana nanica assada	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão)	Pão com Peito de Frango refogado (1/2 pc) Suco de Abacaxi (Fruta 1/2 pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã 1/2 pc + Mamão 1/2 pc)	Paleta suína refogada com Cebola e Extrato de tomate Arroz cozido Feijão cozido

Observação:

Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino.

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

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	358,26	53,05	53%	15,77	16%	8,20	21%
	EJA 01	19-30 anos	358,26	53,05	53%	15,77	16%	8,20	21%
	EJA 02	31-60 anos	358,26	53,05	53%	15,77	16%	8,20	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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

3ª Semana	Segunda-feira 02/10	Terça-feira 03/10	Quarta-feira 04/10	Quinta-feira 05/10	Sexta-feira 06/10
L A N C H E Horário: 19h e 19:30h	Carne moída refogada com Colorau (Acém moído) Arroz cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Açafrão Arroz cozido + Banana nanica	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Amido) Arroz cozido Mamão picado (½ pc)	Pão com Ovos ^R mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Melão picado (½ pc)

Observação:

Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino.

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

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	347,60	49,58	51%	17,62	18%	7,68	20%
	EJA 01	19-30 anos	347,60	49,58	51%	17,62	18%	7,68	20%
	EJA 02	31-60 anos	347,60	49,58	51%	17,62	18%	7,68	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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

4ª Semana	Segunda-feira 09/10	Terça-feira 10/10	Quarta-feira 11/10	Quinta-feira 12/10	Sexta-feira 13/10	
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido	Galinhada com Couve (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Colorau) Arroz cozido Melão	Ovos mexidos Arroz cozido Batata doce corada com Colorau Repolho roxo picado	FERIADO NACIONAL (DIA DE NOSSA SENHORA APARECIDA)	DIA LETIVO MÓVEL

Observação:

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

Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino.

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	352,96	46,24	47%	15,95	16%	9,41	24%
	EJA 01	19-30 anos	352,96	46,24	47%	15,95	16%	9,41	24%
	EJA 02	31-60 anos	352,96	46,24	47%	15,95	16%	9,41	24%

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

5ª Semana	Segunda-feira 16/10	Terça-feira 17/10	Quarta-feira 18/10	Quinta-feira 19/10	Sexta-feira 20/10
L A N C H E Horário: 19h e 19:30h	Coxa e sobrecoxa de Frango ^R cozidas (Extrato de tomate) Arroz cozido Abóbora refogada	Bobó de Peito de Frango com Batata doce Arroz cozido Couve picada Banana nanica	Galinhada cremosa (Coxa e sobrecoxa de Frango ^R , Arroz, Colorau, Leite ½ pc, Amido) Salada de Repolho roxo com Pepino picados	Pão com Peito de Frango ^R cozido (½ pc) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Goiaba + Maçã ½ pc)	Paleta suína refogada com Ervas naturais Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Tomate picado

Observação:

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

Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino.

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

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	379,20	56,68	54%	18,31	17%	7,99	19%
	EJA 01	19-30 anos	379,20	56,68	54%	18,31	17%	7,99	19%
	EJA 02	31-60 anos	379,20	56,68	54%	18,31	17%	7,99	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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

6ª Semana	Segunda-feira 23/10	Terça-feira 24/10	Quarta-feira 25/10	Quinta-feira 26/10	Sexta-feira 27/10
L A N C H E Horário: 19h e 19:30h	Omelete de forno (Ovo, Cenoura, Amido, Ervas) Arroz cozido	Peito de Frango refogado Arroz cozido Salada de Tomate com Pepino picados + Frutas picadas (Goiaba + Maçã ½ pc)	Peito de Frango cozido com Abóbora Arroz cozido Feijão Tropeiro (Feijão, Farinha de mandioca, Couve)	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido com Cenoura Repolho verde ralado

Observação: Reservar 1pc de Batata doce para a próxima segunda-feira.

Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino.

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

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	330,98	54,09	59%	16,84	18%	5,19	14%
	EJA 01	19-30 anos	330,98	54,09	59%	16,84	18%	5,19	14%
	EJA 02	31-60 anos	330,98	54,09	59%	16,84	18%	5,19	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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

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

7ª Semana	Segunda-feira 30/10	Terça-feira 31/10	Quarta-feira 01/11	Quinta-feira 02/11	Sexta-feira 03/11
L A N C H E Horário: 19h e 19:30h	Ovos mexidos com Colorau Arroz cozido Batata doce com casca cozida	Arroz com Paleta suína em cubos cozidas e refogadas com Extrato de tomate Couve refogada + Melão	Peito de Frango ao molho branco (Amido, Leite 1/3 pc) Arroz cozido Abóbora refogada Repolho verde picado	FERIADO NACIONAL (FINADOS)	DIA LETIVO MÓVEL

Observação: **Reservar 1pc Batata doce para a próxima segunda-feira.**

Adaptar preparações conforme itens da AGRICULTURA FAMILIAR previstos/recebidos para cada Regional de Ensino.

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	326,60	48,29	53%	16,09	18%	7,19	20%
	EJA 01	19-30 anos	326,60	48,29	53%	16,09	18%	7,19	20%
	EJA 02	31-60 anos	326,60	48,29	53%	16,09	18%	7,19	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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 18/09/2023 a 03/11/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 04/12/2023

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 é de um terço (⅓).
- Atentar-se às entregas de Queijo e Manteiga e utilizar somente 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.
- 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.
- Temperos: açafrão, colorau e ervas (salsa, coentro e cebolinha) podem estar descritos no cardápio ou utilizados conforme a realidade de cada escola.
- Os gêneros (perecíveis e não perecíveis) que eventualmente tiveram reposição ou substituição na distribuição devem ser inseridos ao cardápio, conforme realidade de cada escola.
- 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.
- Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.
- 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.
- 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