

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

1ª Semana		Segunda-feira 19/02	Terça-feira 20/02	Quarta-feira 21/02	Quinta-feira 22/02	Sexta-feira 23/02
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Peito de frango ao molho (Colorau) Arroz cozido	Farofa de Ovos com Cenoura ralada (Farinha de mandioca) Arroz cozido Pepino fatiado com Limão Frutas picadas (Melão fatiado ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Galinhada (Arroz, Peito de frango em pouch, Açafrão) Batata doce cozida	Pão com Ovos mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc)	Atum em pouch ao molho (Extrato de tomate) Baião de dois (Arroz, Feijão) Purê de abóbora

Observação: Reservar 1pc de Cenoura e 1 pc de Beterraba para a próxima segunda-feira.

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

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue: **Taguatinga**: cenoura. **Gama**: pepino. **Sobradinho**: limão, pepino.

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	335,38	54,47	58%	16,39
EJA 01	19-30 anos	335,38	54,47	58%	16,39	18%	5,56	15%	
EJA 02	31-60 anos	335,38	54,47	58%	16,39	18%	5,56	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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

2ª Semana		Segunda-feira 26/02	Terça-feira 27/02	Quarta-feira 28/02	Quinta-feira 29/02	Sexta-feira 01/03
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30hh	Ovos mexidos (Colorau) Baião de dois (Arroz, Feijão) Beterraba cozida Cenoura crua ralada	Galinhada (Arroz, Peito de frango, Açafrão) Pepino fatiado Frutas picadas (Melão ½ pc + Maçã ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Arroz cozido	Pão com Ovos mexidos Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc+ Abacaxi ½ pc)	Peito de frango em pouch ao molho (Amido, Extrato de tomate) Arroz com Cenoura Batata doce corada

Observação: Reservar 1pc de Beterraba e 1 pc Abóbora para a próxima segunda-feira.

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

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue: **Taguatinga**: cenoura. **Gama**: pepino. **Sobradinho**: limão, pepino.

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	309,34	52,92	62%	14,78
EJA 01	19-30 anos	309,34	52,92	62%	14,78	17%	4,24	12%	
EJA 02	31-60 anos	309,34	52,92	62%	14,78	17%	4,24	12%	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

3ª Semana		Segunda-feira 04/03	Terça-feira 05/03	Quarta-feira 06/03	Quinta-feira 07/03	Sexta-feira 08/03
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Ovos mexidos Baião de dois (Arroz, Feijão) Abóbora refogada Beterraba cozida	Iscas de Paleta suína ½ pc refogadas (Limão, Colorau) Arroz cozido Salada de Beterraba crua ralada e Pepino fatiado Frutas picadas (Abacaxi ½ pc+ Maçã ½ pc)	Farofa de Ovos com Cenoura ralada Arroz cozido (Farinha de mandioca)	Pão com Paleta suína ½ pc desfiada Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Pernil suíno cozido com Abóbora (Extrato de tomate) Arroz cozido

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

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

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue: **Taguatinga**: cenoura. **Gama**: pepino. **Sobradinho**: limão, pepino.

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	309,02	53,41	62%	14,08
EJA 01	19-30 anos	309,02	53,41	62%	14,08	16%	4,21	12%	
EJA 02	31-60 anos	309,02	53,41	62%	14,08	16%	4,21	12%	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

4ª Semana		Segunda-feira 11/03	Terça-feira 12/03	Quarta-feira 13/03	Quinta-feira 14/03	Sexta-feira 15/03
LANÇHE	Horário: 19h e 19:30h	Carne moída ½ pc cozida com Batata doce (Acém moído, Colorau) Arroz cozido Beterraba cozida	Pernil suíno ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Couve refogada Frutas picadas (Banana ½ pc + Melão ½ pc)	Filé de Tilápia ao molho (Amido de milho, limão) Arroz cozido Batata doce cozida	Pão com Ovos mexidos Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Maçã ½ pc)	Carne moída ½ pc refogada (Acém moído, Açafraão) Baião de dois (Arroz, Feijão) Abóbora refogada Pepino fatiado

Observação: Reservar 1 pc de Cenoura e 1 pc de Beterraba para a próxima segunda-feira.

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

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue: **Taguatinga**: cenoura. **Gama**: Couve, pepino. **Sobradinho**: limão, pepino, couve.

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	320,39	53,76	60%	16,73	19%	4,36	12%
	EJA 01	19-30 anos	320,39	53,76	60%	16,73	19%	4,36	12%
	EJA 02	31-60 anos	320,39	53,76	60%	16,73	19%	4,36	12%

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

5ª Semana		Segunda-feira 18/03	Terça-feira 19/03	Quarta-feira 20/03	Quinta-feira 21/03	Sexta-feira 22/03
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Arroz com Atum em pouch e Cenoura Beterraba cozida	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Pepino fatiado Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Farofa de Paleta suína ½ pc com Cenoura (Farinha de mandioca) Arroz cozido Farofa de Cenoura	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém moído) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana	Baião de três (Arroz, Feijão, Paleta suína ½ pc, Cenoura, Colorau) Beterraba cozida

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Batata doce e 1pc de Limão, além de temperos como alho cebola e ervas refrigerados para a próxima semana.

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

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue: Taguatinga: cenoura. Gama: pepino. Sobradinho: limão, milho verde, pepino.

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	279,79	50,35	65%	12,73	16%	3,06	10%
	EJA 01	19-30 anos	279,79	50,35	65%	12,73	16%	3,06	10%
	EJA 02	31-60 anos	279,79	50,35	65%	12,73	16%	3,06	10%

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

6ª Semana		Segunda-feira 25/03	Terça-feira 26/03	Quarta-feira 27/03	Quinta-feira 28/03	Sexta-feira 29/03
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30h	Atum em pouch ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Abóbora refogada Batata doce cozida	Pernil suíno ao molho (Amido) Arroz cozido Pepino fatiado Melão picado	Arroz com Pernil suíno desfiado e Cenoura (Colorau)	DIA LETIVO MÓVEL	FERIADO (SEXTA-FEIRA SANTA)

Observação: Reservar 1 pc de Beterraba e 1 pc de Abóbora para a próxima segunda-feira.

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue: **Taguatinga**: cenoura. **Gama e Sobradinho**: pepino.

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	324,24	47,22	52%	15,69	17%	7,73	21%
	EJA 01	19-30 anos	324,24	47,22	52%	15,69	17%	7,73	21%
	EJA 02	31-60 anos	324,24	47,22	52%	15,69	17%	7,73	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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

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

7ª Semana		Segunda-feira 01/04	Terça-feira 02/04	Quarta-feira 03/04	Quinta-feira 04/04	Sexta-feira 05/04
LANCHE	Horário: 19h e 19:30h	Bife de Paleta suína ½ pc ^(Lote 1 e 3) ou Carne moída ½ pc ^(Lote 2) refogada (Acém moído)	Atum em pouch ao molho (Extrato de tomate)	Arroz com Pernil suíno ½ pc em cubos e Cenoura (Limão, Açafrão)	Pão com Carne moída ½ pc refogada (Acém moído)	Pernil suíno ½ pc cozido (Colorau)
		Arroz cozido	Arroz cozido	(Limão, Açafrão)	Suco de Abacaxi (Fruta ½pc, Açúcar)	Arroz cozido
		Abóbora refogada	Repolho verde picado	Pepino fatiado	+ Banana	Feijão tropeiro
		Beterraba crua ralada	Frutas picadas (Melão picado ½ pc + Abacaxi ½ pc)			(Feijão, Farinha de mandioca, Couve)

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora e 1 pc de Beterraba para a próxima segunda-feira.

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

Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue: **Ceilândia**: repolho verde. **Taguatinga**: cenoura. **Gama**: Couve, pepino, repolho verde. **Sobradinho**: limão, pepino, couve.

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	321,63	56,00	63%	15,45
EJA 01	19-30 anos	321,63	56,00	63%	15,45	17%	4,17	12%	
EJA 02	31-60 anos	321,63	56,00	63%	15,45	17%	4,17	12%	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2024

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 19/02/2024 a 05/04/2024

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 06/05/2024

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
- 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.
- Armazenar as **reservas de Carnes** conforme planejamento do cardápio e de entregas.
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovo** de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.
- Utilizar os gêneros em estoque remanescentes da distribuição anterior que não estejam previstos no cardápio (**leite, biscoitos, canjica, entre outros**), de forma a impedir o seu vencimento na escola.
- Utilizar semanalmente os temperos naturais entregues conforme PDGP, mesmo que não especificados no cardápio (salsa, coentro, cebolinha, hortelã, manjericão, colorau, açafrão, alho, cebola, limão, pimentão, etc.)
- Utilizar o óleo conforme disponibilidade. Seguir as orientações encaminhadas em folder específico.
- 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.**
- **Os percentuais de lipídios podem sofrer alterações considerando as entregas extras do gênero óleo, bem como o saldo disponível nas unidades escolares.**
- **Caso haja indisponibilidade de arroz em estoque, realizar as substituições no cardápio pelo gênero “Macarrão” ou solicitar transferências/extras.**
- **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