

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial

| 1ª Semana                              |                                    | Segunda-feira 04/04                  | Terça-feira 05/04                                    | Quarta-feira 06/04                             | Quinta-feira 07/04                                       | Sexta-feira 08/04  |
|--|------------------------------------|--------------------------------------|--|--|--|--|
| <b>L<br/>A<br/>N<br/>C<br/>H<br/>E</b> | Horários                           |                                      |  |  |  |  |
|  | <b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.     |                                      |  |  |  |  |
|  | <b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h. | Carne moída refogada<br>(Acém moído) | Peito de Frango Pouch refogado<br>com Pimentão verde | Biscoito Amanteigado<br>+                      | Pão com Peito de Frango<br>desfiado Pouch (½ pc)         | Peito de Frango Pouch ao<br>molho (½ pc)                 |
|  | <b>Noturno:</b><br>19h e 19:30.    | Arroz cozido                         | Macarrão ao alho e óleo                              | Frutas Picadas                                 | Vitamina de Banana nanica<br>(Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) | (Extrato de tomate)                                      |
|  |                                    | Beterraba cozida                     | Feijão carioca cozido                                | (Mamão ½ pc + Banana nanica ½<br>pc, Maçã 1pc) |  | Arroz cozido   |
|  |                                    |                                      | Batata doce corada                                   | com Leite em pó (½ pc)                         |  | Farofa de Biscoito Cream<br>cracker e Banana nanica ½ pc |
|  |                                    | Couve refogada                       |  |  | Beterraba cozida   | Repolho verde em tiras                                   |

**Observação: Reservar 1 pc 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.**

| 1ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |          | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |       | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |       |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|----------|--------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
|  |                 |              |                | g                                 | %        | g                              | %     | g                             | %     |
|  |                 |              |                | <b>PE</b>                         | 4-5 anos | 283,54                         | 49,58 | 63%                           | 10,54 |
| <b>EF 01</b>   | 6- 10 anos      | 314,21       | 54,12          | 62%                               | 12,13    | 14%                            | 6,26  | 18%                           |       |
| <b>EF 02</b>   | 11-15 anos      | 341,11       | 57,96          | 61%                               | 13,50    | 14%                            | 6,91  | 18%                           |       |
| <b>EM</b>  | 16-18 anos      | 341,11       | 57,96          | 61%                               | 13,50    | 14%                            | 6,91  | 18%                           |       |
| <b>EJA 01</b>  | 19-30 anos      | 341,11       | 57,96          | 61%                               | 13,50    | 14%                            | 6,91  | 18%                           |       |
| <b>EJA 02</b>  | 31-60 anos      | 341,11       | 57,96          | 61%                               | 13,50    | 14%                            | 6,91  | 18%                           |       |

**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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022**

**01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial**

| 2ª Semana                              |                                    | Segunda-feira 11/04                                    | Terça-feira 12/04  | Quarta-feira 13/04  | Quinta-feira 14/04                       | Sexta-feira 15/04                              |
|--|------------------------------------|--|--|---|--|--|
| <b>L<br/>A<br/>N<br/>C<br/>H<br/>E</b> | Horários                           |  |  |   |  |  |
|  | <b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.     | Galinhada<br>(Arroz, Peito de Frango)                  | Carne em cubos ao molho<br>(Acém em peça, Extrato de<br>tomate, Salsa) | Biscoito Rosquinha de coco<br>Vitamina de Banana prata<br>(Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) | Bobó de Peito de Frango com<br>Abóbora   | <b>FERIADO</b><br><b>(SEXTA – FEIRA SANTA)</b> |
|  | <b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h. | Farofa de Cenoura<br>(Farinha de mandioca,<br>Cenoura) | Arroz cozido<br>Couve refogada<br>Cenoura crua ralada                  |   | (Peito de Frango ½ pc)<br>Arroz cozido   |  |
|  | <b>Noturno:</b><br>19h e 19:30.    |  |  |   | Feijão carioca cozido<br>Melão em fatias |  |
|  |                                    |  |  |   |  |  |
|  |                                    |  |  |   |  |  |
|  |                                    |  |  |   |  |  |

**Observação: Reservar 1 pc de Beterraba 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<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |          | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |       | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |       |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|----------|--------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
|  |                 |              |                | g                                 | %        | g                              | %     | g                             | %     |
|  |                 |              |                | <b>PE</b>                         | 4-5 anos | 241,14                         | 39,80 | 59%                           | 11,78 |
| <b>EF 01</b>   | 6- 10 anos      | 276,50       | 45,07          | 59%                               | 14,30    | 19%                            | 5,20  | 17%                           |       |
| <b>EF 02</b>   | 11-15 anos      | 305,35       | 49,02          | 58%                               | 16,54    | 19%                            | 5,69  | 17%                           |       |
| <b>EM</b>  | 16-18 anos      | 305,35       | 49,02          | 58%                               | 16,54    | 19%                            | 5,69  | 17%                           |       |
| <b>EJA 01</b>  | 19-30 anos      | 305,35       | 49,02          | 58%                               | 16,54    | 19%                            | 5,69  | 17%                           |       |
| <b>EJA 02</b>  | 31-60 anos      | 305,35       | 49,02          | 58%                               | 16,54    | 19%                            | 5,69  | 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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022**

**01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial**

| 3ª Semana                              |  | Segunda-feira 18/04   | Terça-feira 19/04   | Quarta-feira 20/04  | Quinta-feira 21/04                                 | Sexta-feira 22/04       |
|--|--|---|---|---|--|-------------------------|
| <b>L<br/>A<br/>N<br/>C<br/>H<br/>E</b> | Horários   | Peito de Frango ao molho<br>(Peito de Frango ½ pc,<br>Extrato de tomate)<br>Farinha de mandioca torrada<br>Arroz cozido<br>Beterraba cozida | Biscoito Maisena<br>Vitamina de Banana nanica<br>(Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Maçã | Peito de Frango cozido com<br>Abóbora<br>(Peito de Frango ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Beterraba crua ralada | <b>TIRADENTES/<br/>ANIVERSÁRIO DE<br/>BRASÍLIA</b> | <b>DIA LETIVO MÓVEL</b> |
|  | Matutino:<br>9h e 9:30.<br>Vespertino:<br>15:30 e 16h.<br>Noturno:<br>19h e 19:30. |   |   |   |  |                         |

**Observação: Reservar 1 pc 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<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |          | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |       | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |       |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|----------|--------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
|  |                 |              |                | g                                 | %        | g                              | %     | g                             | %     |
|  |                 |              |                | <b>PE</b>                         | 4-5 anos | 276,27                         | 48,04 | 63%                           | 12,09 |
| <b>EF 01</b>   | 6- 10 anos      | 310,70       | 53,75          | 62%                               | 14,20    | 16%                            | 7,74  | 22%                           |       |
| <b>EF 02</b>   | 11-15 anos      | 336,47       | 57,71          | 62%                               | 15,92    | 17%                            | 8,45  | 23%                           |       |
| <b>EM</b>  | 16-18 anos      | 336,47       | 57,71          | 62%                               | 15,92    | 17%                            | 8,45  | 23%                           |       |
| <b>EJA 01</b>  | 19-30 anos      | 336,47       | 57,71          | 62%                               | 15,92    | 17%                            | 8,45  | 23%                           |       |
| <b>EJA 02</b>  | 31-60 anos      | 336,47       | 57,71          | 62%                               | 15,92    | 17%                            | 8,45  | 23%                           |       |

**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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial

| 4ª Semana                              | Segunda-feira 25/04                | Terça-feira 26/04                            | Quarta-feira 27/04                                    | Quinta-feira 28/04                       | Sexta-feira 29/04                                       |   |
|--|------------------------------------|--|---|--|---|---|
| <b>L<br/>A<br/>N<br/>C<br/>H<br/>E</b> | Horários                           |  |   |  |   |   |
|  | <b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.     | Macarrão ao molho com<br>Peito de Frango     | Cuscuz com Ovos mexidos<br>(Farinha de milho flocada) | Carne cozida com Salsa<br>(Acém em peça) | Pão com Carne moída refogada<br>(½ pc)                  | Peito de Frango em cubos<br>cozido com Pimentão verde |
|  | <b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h. | (Peito de Frango ½ pc,<br>Extrato de tomate) | Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)               | Arroz cozido                             | Vitamina de Banana prata<br>(Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) | Arroz cozido  |
|  | <b>Noturno:</b><br>19h e 19:30.    | Cenoura crua ralada                          | +<br>Frutas Picadas<br>(Mamão ½ pc + Melão ½ pc)      | Farofa de Couve<br>(Farinha de mandioca) |   | Feijão carioca cozido                                 |
|  |                                    |  |   | Beterraba cozida                         |   | Cenoura cozida  |
|  |                                    |  |   | Abacaxi em fatias                        |   | Repolho verde em tiras                                |

Observação: Reservar 1 pc de Batata doce e 1 pc de 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.

| 4ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |          | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |       | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |       |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|----------|--------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
|  |                 |              |                | g                                 | %        | g                              | %     | g                             | %     |
|  |                 |              |                | <b>PE</b>                         | 4-5 anos | 271,94                         | 44,56 | 59%                           | 13,49 |
| <b>EF 01</b>   | 6- 10 anos      | 298,59       | 47,95          | 58%                               | 15,83    | 19%                            | 5,19  | 16%                           |       |
| <b>EF 02</b>   | 11-15 anos      | 334,28       | 53,34          | 57%                               | 18,23    | 20%                            | 5,63  | 15%                           |       |
| <b>EM</b>  | 16-18 anos      | 334,28       | 53,34          | 57%                               | 18,23    | 20%                            | 5,63  | 15%                           |       |
| <b>EJA 01</b>  | 19-30 anos      | 334,28       | 53,34          | 57%                               | 18,23    | 20%                            | 5,63  | 15%                           |       |
| <b>EJA 02</b>  | 31-60 anos      | 334,28       | 53,34          | 57%                               | 18,23    | 20%                            | 5,63  | 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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022**

**01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial**

| 5ª Semana                              |                                    | Segunda-feira 02/05                       | Terça-feira 03/05                             | Quarta-feira 04/05                                    | Quinta-feira 05/05   | Sexta-feira 06/05                      |
|--|------------------------------------|---|---|---|--|--|
| <b>L<br/>A<br/>N<br/>C<br/>H<br/>E</b> | Horários                           |   |   |   |  |  |
|  | <b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.     | Carne moída cozida<br>(Acém moído)        | Peito de Frango refogado                      | Cuscuz com Ovos mexidos<br>(Farinha de milho flocada) | Pão com Peito de Frango desfiado<br>(Peito de Frango ½ pc) | Bobó de Filé de Tilápia com<br>Abóbora |
|  | <b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h. | Arroz cozido                              | Macarrão ao Sugo<br>(Extrato de tomate)       | Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)               | Vitamina de Banana nanica<br>(Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)   | Arroz cozido                           |
|  | <b>Noturno:</b><br>19h e 19:30.    | Farofa de Cebola<br>(Farinha de mandioca) | Batata doce corada                            | +<br>Banana nanica                                    |  | Feijão carioca cozido                  |
|  |                                    | Batata doce com casca<br>cozida           | Cenoura crua ralada                           |   |  | Pepino com casca em fatias e<br>Limão  |
|  |                                    |   | Frutas Picadas<br>(Melão ½ pc + Abacaxi ½ pc) |   |  |  |

**Observação: Reservar 1 pc de Beterraba 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<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |          | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |       | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |       |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|----------|--------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
|  |                 |              |                | g                                 | %        | g                              | %     | g                             | %     |
|  |                 |              |                | <b>PE</b>                         | 4-5 anos | 258,25                         | 44,09 | 61%                           | 12,18 |
| <b>EF 01</b>   | 6- 10 anos      | 286,47       | 47,89          | 60%                               | 14,31    | 18%                            | 4,62  | 14%                           |       |
| <b>EF 02</b>   | 11-15 anos      | 309,49       | 50,63          | 59%                               | 16,21    | 19%                            | 5,05  | 15%                           |       |
| <b>EM</b>  | 16-18 anos      | 309,49       | 50,63          | 59%                               | 16,21    | 19%                            | 5,05  | 15%                           |       |
| <b>EJA 01</b>  | 19-30 anos      | 309,49       | 50,63          | 59%                               | 16,21    | 19%                            | 5,05  | 15%                           |       |
| <b>EJA 02</b>  | 31-60 anos      | 309,49       | 50,63          | 59%                               | 16,21    | 19%                            | 5,05  | 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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022**

**01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial**

| 6ª Semana                              |                                    | Segunda-feira 09/05                                     | Terça-feira 10/05                 | Quarta-feira 11/05                    | Quinta-feira 12/05                                      | Sexta-feira 13/05  |
|--|------------------------------------|---|-----------------------------------|---------------------------------------|---|--|
| <b>L<br/>A<br/>N<br/>C<br/>H<br/>E</b> | Horários                           |   |                                   |                                       |   |  |
|  | <b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.     | Carne moída ao molho<br>(Acém moído, Extrato de tomate) | Biscoito Rosquinha de coco<br>+   | Galinhada<br>(Arroz, Peito de Frango) | Pão com Carne moída refogada<br>(½ pc, Acém moído)      | Bobó de Peito de Frango<br>desfiado com Abóbora                      |
|  | <b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h. | Macarrão ao alho e óleo                                 | Mamão picado com Leite em pó ½ pc | Feijão cozido                         | Vitamina de Banana prata<br>(Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) | Arroz cozido   |
|  | <b>Noturno:</b><br>19h e 19:30.    | Beterraba cozida  | +<br>Abacaxi em fatias            | Batata doce corada<br>Couve refogada  |   | Farinha de mandioca torrada<br>Pepino com casca em fatias e<br>Limão |

**Observação: Reservar 1 pc 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.

| 6ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |          | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |       | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |       |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|----------|--------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
|  |                 |              |                | g                                 | %        | g                              | %     | g                             | %     |
|  |                 |              |                | <b>PE</b>                         | 4-5 anos | 257,02                         | 41,42 | 58%                           | 12,55 |
| <b>EF 01</b>   | 6- 10 anos      | 288,65       | 45,61          | 57%                               | 14,92    | 19%                            | 6,20  | 19%                           |       |
| <b>EF 02</b>   | 11-15 anos      | 315,07       | 48,75          | 56%                               | 17,06    | 19%                            | 6,83  | 20%                           |       |
| <b>EM</b>  | 16-18 anos      | 315,07       | 48,75          | 56%                               | 17,06    | 19%                            | 6,83  | 20%                           |       |
| <b>EJA 01</b>  | 19-30 anos      | 315,07       | 48,75          | 56%                               | 17,06    | 19%                            | 6,83  | 20%                           |       |
| <b>EJA 02</b>  | 31-60 anos      | 315,07       | 48,75          | 56%                               | 17,06    | 19%                            | 6,83  | 20%                           |       |

**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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022**

**01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial**

| 7ª Semana                              |                                    | Segunda-feira 16/05                        | Terça-feira 17/05  | Quarta-feira 18/05                                    | Quinta-feira 19/05                                       | Sexta-feira 20/05  |
|--|------------------------------------|--|--|---|--|--|
| <b>L<br/>A<br/>N<br/>C<br/>H<br/>E</b> | Horários                           |  |  |   |  |  |
|  | <b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.     | Isca de Peito de Frango<br>grelhada        | Carne em cubos cozida<br>(Acém em peça)<br>Macarrão ao alho e óleo | Cuscuz com Ovos mexidos<br>(Farinha de milho flocada) | Pão com Peito de Frango<br>desfiado                      | Filé de Tilápia ao molho<br>(Extrato de tomate)                                |
|  | <b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h. | Arroz cozido                               | Brócolis cozido  | Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)               | (Peito de Frango ½ pc)                                   | Arroz cozido   |
|  | <b>Noturno:</b><br>19h e 19:30.    | Farofa de Cenoura<br>(Farinha de mandioca) | Batata doce corada<br>+<br>Banana nanica                           | +<br>Tangerina  | Vitamina de Banana nanica<br>(Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) | Feijão carioca cozido<br>Salada de Cenoura ralada com<br>Tomate e Cheiro-verde |

**Observação: Reservar 1 pc 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.**

| 7ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |          | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |       | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |       |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|----------|--------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
|  |                 |              |                | g                                 | %        | g                              | %     | g                             | %     |
|  |                 |              |                | <b>PE</b>                         | 4-5 anos | 286,40                         | 48,67 | 61%                           | 13,47 |
| <b>EF 01</b>   | 6- 10 anos      | 311,75       | 52,06          | 60%                               | 15,62    | 18%                            | 5,05  | 15%                           |       |
| <b>EF 02</b>   | 11-15 anos      | 346,14       | 57,44          | 60%                               | 17,82    | 19%                            | 5,44  | 14%                           |       |
| <b>EM</b>  | 16-18 anos      | 346,14       | 57,44          | 60%                               | 17,82    | 19%                            | 5,44  | 14%                           |       |
| <b>EJA 01</b>  | 19-30 anos      | 346,14       | 57,44          | 60%                               | 17,82    | 19%                            | 5,44  | 14%                           |       |
| <b>EJA 02</b>  | 31-60 anos      | 346,14       | 57,44          | 60%                               | 17,82    | 19%                            | 5,44  | 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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 04/04/2022 a 20/05/2022. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 20/06/2022.

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial

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 Óleo e ½ pc de Tempero para preparar o recheio do Pão.
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz. E para cuscuz com ovos, utilizar ½ pc de sal e ½ pc de óleo.
- **Amido de Milho: Não foi disponibilizado per capita de amido de milho nessa Distribuição. Porém, se a escola tiver o gênero remanescente em estoque, deverá utilizar na vigência deste cardápio nas preparações que desejar, podendo se basear nas Receitas sugeridas no Caderno de Receitas.** Utilizar 1 pc de Amido para ½ pc de Leite, ou avaliar a consistência de forma que a preparação não fique muito grossa, tampouco fina demais!
- ORIENTAR OS ALUNOS QUANTO AO CUIDADO NO CONSUMO DO **FILÉ DE PEIXE**, OBSERVANDO SEMPRE A PRESENÇA DE **ESPINHAS**.
- **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 estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior. Para evitar perdas do alimento, será necessário, de preferência no dia do recebimento, higienizar, identificar e congelar 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, afim de avaliação e inclusão nos próximos cardápios.
- Temperos: utilizar alho e cebola nas preparações salgadas. Solicitamos que os temperos naturais como cebolinha, coentro e salsa sejam higienizados e que uma parte deles seja congelada para utilização em todas as refeições salgadas do cardápio, inclusive às segundas-feiras quando houver previsão no cardápio.
- **As sugestões de receitas comporão arquivo em separado atualizado e encaminhado a cada Distribuição.**
- **O cardápio do ENSINO ESPECIAL deverá ser adaptado à cada escola somente se necessário, de acordo com as restrições dos escolares matriculados e pelas nutricionistas das Coordenações Regionais de Ensino lotadas nas UNIAEs.**

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913