



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL  
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO  
SUBSECRETARIA DE APOIO ÀS POLÍTICAS EDUCACIONAIS  
DIRETORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
GERÊNCIA DE PLANEJAMENTO, ACOMPANHAMENTO E OFERTA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

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

1ª Semana		Segunda-feira 07/11	Terça-feira 08/11	Quarta-feira 09/11	Quinta-feira 10/11	Sexta-feira 11/11
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30	Isca de Peito de Frango refogada Arroz cozido Cenoura crua ralada	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Beterraba cozida Couve refogada Frutas picadas (Melão ½ pc + Maçã ½ pc)	Peito de Frango com Pimentão Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Batata doce com casca assada Repolho verde ralado Mamão picado	Carne em tiras cozida com Cenoura (Acém em peça) Arroz cozido Feijão cozido Pepino com casca em fatias	Pão com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)

**Observação:**

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

Reservar parte do quantitativo de temperos e congelar picados para a próxima semana: Alho e Cebola.

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	380,29	55,54	53%	20,40	19%	7,93	19%
	EJA 01	19-30 anos	380,29	55,54	53%	20,40	19%	7,93	19%
	EJA 02	31-60 anos	380,29	55,54	53%	20,40	19%	7,93	19%

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



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL  
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO  
SUBSECRETARIA DE APOIO ÀS POLÍTICAS EDUCACIONAIS  
DIRETORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
GERÊNCIA DE PLANEJAMENTO, ACOMPANHAMENTO E OFERTA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022**

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

2ª Semana	Segunda-feira 14/11	Terça-feira 15/11	Quarta-feira 16/11	Quinta-feira 17/11	Sexta-feira 18/11
<b>L A N C H E</b>	Horário: 19h e 19:30  <b>DIA LETIVO MÓVEL</b>	<b>FERIADO NACIONAL</b> <b>(Proclamação da República)</b>	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Arroz cozido	Carne em cubos ao molho (Acém em peça, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Salada de Cenoura ralada e Pepino com casca picado Abacaxi em pedaços	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Beterraba cozida

**Observação:**

Reservar 1pc de Batata doce 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	360,03	48,96	49%	21,37	21%	7,89	20%
	EJA 01	19-30 anos	360,03	48,96	49%	21,37	21%	7,89	20%
	EJA 02	31-60 anos	360,03	48,96	49%	21,37	21%	7,89	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



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL  
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO  
SUBSECRETARIA DE APOIO ÀS POLÍTICAS EDUCACIONAIS  
DIRETORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
GERÊNCIA DE PLANEJAMENTO, ACOMPANHAMENTO E OFERTA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022**

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

3ª Semana		Segunda-feira 21/11	Terça-feira 22/11	Quarta-feira 23/11	Quinta-feira 24/11	Sexta-feira 25/11
<b>L A N C H E</b>	Horário: 19h e 19:30	Peito de Frango em cubos ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Batata doce corada	Carne em cubos cozida (Acém em peça) Arroz cozido Couve refogada Batata doce assada Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Filé de Tilápia desfiado refogado com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura e Cebola Arroz cozido Feijão cozido Pepino em fatias Frutas Picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar)

**Observação:**

Reservar 1pc de Beterraba e 1pc 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.

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	378,67	54,37	52%	21,39	20%	7,99	19%
	EJA 01	19-30 anos	378,67	54,37	52%	21,39	20%	7,99	19%
	EJA 02	31-60 anos	378,67	54,37	52%	21,39	20%	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**

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL  
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO  
SUBSECRETARIA DE APOIO ÀS POLÍTICAS EDUCACIONAIS  
DIRETORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
GERÊNCIA DE PLANEJAMENTO, ACOMPANHAMENTO E OFERTA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022**

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

4ª Semana	Segunda-feira 28/11	Terça-feira 29/11	Quarta-feira 30/11	Quinta-feira 01/12	Sexta-feira 02/12	
<b>L A N C H E</b>	Horário: 19h e 19:30	Macarrão ao molho com Peito de Frango em Pouch (Extrato de tomate, Cebola) Beterraba cozida	Carne em tiras cozida e refogada (Acém em peça) Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada Abóbora cozida	<b>FERIADO LOCAL (Dia do Evangélico)</b>	Isclas de Peito de Frango aceboladas Arroz cozido Cenoura cozida Pepino com casca em fatias Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com Queijo muçarela (1pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)

**Observação:**

**Reservar 1pc 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.**

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	%
	<b>EM</b>	16 - 18 anos	327,53	50,80	56%	15,87	17%	7,18	20%
	<b>EJA 01</b>	19-30 anos	327,53	50,80	56%	15,87	17%	7,18	20%
	<b>EJA 02</b>	31-60 anos	327,53	50,80	56%	15,87	17%	7,18	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



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL  
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO  
SUBSECRETARIA DE APOIO ÀS POLÍTICAS EDUCACIONAIS  
DIRETORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
GERÊNCIA DE PLANEJAMENTO, ACOMPANHAMENTO E OFERTA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022**

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

5ª Semana		Segunda-feira 05/12	Terça-feira 06/12	Quarta-feira 07/12	Quinta-feira 08/12	Sexta-feira 09/12
<b>L A N C H E</b>	Horário: 19h e 19:30	Macarrão ao molho com Peito de Frango em Pouch (Extrato de tomate) Repolho verde em tiras	Iscas de Peito de Frango ceboladas Arroz cozido Beterraba cozida Repolho verde picado Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maça ½ pc)	Carne em tiras cozida e refogada (Acém em peça) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce corada Couve refogada	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Salada de Cenoura crua e Pepino com casca em tiras Mamão em fatias	Pão com Queijo muçarela (1pc) Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar)

**Observação:**

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	%
	<b>EM</b>	16 - 18 anos	356,55	51,82	52%	17,19	17%	8,37	21%
	<b>EJA 01</b>	19-30 anos	356,55	51,82	52%	17,19	17%	8,37	21%
	<b>EJA 02</b>	31-60 anos	356,55	51,82	52%	17,19	17%	8,37	21%

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022**

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

**6ª e 7ª Semanas**

**Período de 12/12 a 22/12/2022**

**L  
A  
N  
C  
H  
E**

Horário:  
19h e 19:30

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 ano letivo, como a ocorrência das provas de final de ano, a diminuição significativa da frequência dos estudantes, bem como o início do recesso escolar, 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.

Importante salientar que, caso a Unidade Escolar identifique a necessidade de complementação da alimentação escolar nesse período, deverá 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)**.

**Importante!**

**Alguns gêneros alimentícios, como por exemplo: amido de milho, farinha de mandioca, arroz parboilizado, leite em pó integral, dentre outros gêneros, para algumas modalidades de ensino, não estarão presentes nos cardápios propostos, no entanto, caso ainda estejam presentes nos depósitos das escolas, é importante que haja comunicação com os nutricionistas da Regional de Ensino, a fim de realizarem as devidas adaptações nos cardápios para o consumo imediato e evitar que esses produtos permaneçam armazenados nos depósitos durante o recesso escolar.**

**Observação:**

**As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.**

**Cardápio sujeito a alterações.**

**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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022**

**PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 07/11/2022 a 22/12/2022. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 22/12/2022.**

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

**OBSERVAÇÕES GERAIS**

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Percíveis) 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 cuscuz com ovos ou recheio do pão, utilizar ½ pc de sal e ½ pc de óleo.
- **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, a depender do tipo de fruta, será necessário 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, a fim de avaliação e inclusão nos próximos cardápios.
- **As sugestões de receitas comporão arquivo em separado atualizado e encaminhado a cada Distribuição.**
- **SUGESTÕES PARA VARIAR AS PREPARAÇÕES DE PÃO COM QUEIJO MUÇARELA:**

A escola poderá variar a forma de preparação do Pão com Queijo Muçarela, a depender da disponibilidade de utensílios e equipamentos. Sugere-se Pão com Queijo quente e Pão assado com molho de tomate e Queijo, previstos no Caderno de Receitas atualizado.

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913