|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | | |
| CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022  CARDÁPIO ESPECIAL – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA) | | | | | | |
| 01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar e Ensino Especial | | | | | | |
| 1ª Semana | | **Segunda-feira 07/11** | **Terça-feira 08/11** | **Quarta-feira 09/11** | **Quinta-feira 10/11** | **Sexta-feira 11/11** |
| LANCHE | Horários  **Matutino:**  9h e 9:30.  **Vespertino:** 15:30 e 16h.  **Noturno:**  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 em cubos ao molho  (Extrato de tomate)  Arroz cozido  Feijão cozido  Batata doce com casca assada  Pepino com casca em fatias | Pão com **\*Peito de Frango refogado (½ pc - Reserva)**  Suco de Abacaxi  (Fruta ½ pc, Açúcar) | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura e Pimentão  Macarrão ao alho e óleo  Repolho verde ralado  Mamão picado |
| Observação: Reservar 1pc de Abóbora para a próxima quarta-feira.  Reservar parte do quantitativo de temperos e congelar picados para a próxima semana: Alho e Cebola.  \*Peito de Frango (½ pc – Reserva). OU Tofu – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.  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 | % |  |
| **PE** | 4-5 anos | 225,40 | 36,54 | 58% | 10,68 | 17% | 3,95 | 16% |  |
| **EF 01** | 6- 10 anos | 261,27 | 40,34 | 56% | 13,26 | 18% | 4,89 | 17% |  |
| **EF 02** | 11-15 anos | 296,93 | 43,46 | 53% | 15,84 | 19% | 6,09 | 18% |  |
| **EM** | 16-18 anos | 296,93 | 43,46 | 53% | 15,84 | 19% | 6,09 | 18% |  |
| **EJA 01** | 19-30 anos | 296,93 | 43,46 | 53% | 15,84 | 19% | 6,09 | 18% |  |
| **EJA 02** | 31-60 anos | 296,93 | 43,46 | 53% | 15,84 | 19% | 6,09 | 18% |  |
| **VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.** | | | | | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | | |
| CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022  CARDÁPIO ESPECIAL – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA) | | | | | | |
| 01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar e Ensino Especial | | | | | | |
| 2ª Semana | | **Segunda-feira 14/11** | **Terça-feira 15/11** | **Quarta-feira 16/11** | **Quinta-feira 17/11** | **Sexta-feira 18/11** |
| LANCHE | Horários  **Matutino:**  9h e 9:30.  **Vespertino:** 15:30 e 16h.  **Noturno:**  19h e 19:30. | **DIA LETIVO MÓVEL** | **FERIADO NACIONAL**  **(Proclamação da República)** | Bobó de Peito de Frango desfiado com Abóbora  Arroz cozido | Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho  (Extrato de tomate)  Macarrão ao alho e óleo  Salada de Cenoura ralada e Pepino com casca picado  Maçã | Galinhada  (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)  Feijão cozido  Abóbora refogada  Beterraba cozida |
| Observação: Reservar 1 pc de Batata doce para a próxima segunda-feira.  \*Peito de Frango (½ pc – Reserva). OU Tofu – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.  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 (55% a 65% do VET)** | | **Proteína (10% a 15% do VET)** | | **Lipídio (15% a 30% do VET)** | |
|  |
| g | % | g | % | g | % |  |
| **PE** | 4-5 anos | 213,28 | 32,25 | 54% | 11,31 | 19% | 3,79 | 16% |  |
| **EF 01** | 6- 10 anos | 257,62 | 37,27 | 52% | 14,42 | 20% | 4,79 | 17% |  |
| **EF 02** | 11-15 anos | 295,79 | 41,16 | 50% | 17,12 | 21% | 5,77 | 18% |  |
| **EM** | 16-18 anos | 295,79 | 41,16 | 50% | 17,12 | 21% | 5,77 | 18% |  |
| **EJA 01** | 19-30 anos | 295,79 | 41,16 | 50% | 17,12 | 21% | 5,77 | 18% |  |
| **EJA 02** | 31-60 anos | 295,79 | 41,16 | 50% | 17,12 | 21% | 5,77 | 18% |  |
| **VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.** | | | | | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | | |
| CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022  CARDÁPIO ESPECIAL – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA) | | | | | | |
| 01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar e Ensino Especial | | | | | | |
| 3ª Semana | | **Segunda-feira 21/11** | **Terça-feira 22/11** | **Quarta-feira 23/11** | **Quinta-feira 24/11** | **Sexta-feira 25/11** |
| LANCHE | Horários  **Matutino:**  9h e 9:30.  **Vespertino:** 15:30 e 16h.  **Noturno:**  19h e 19:30. | Peito de Frango em cubos ao molho  (Extrato de tomate)  Macarrão ao alho e óleo  Batata doce corada | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas  Arroz cozido  Couve refogada  Batata doce assada  Frutas Picadas  (Melão ½ pc + Mamão ½ pc) | Isca de Peito de Frango refogada  Arroz cozido  Feijão cozido  Abóbora cozida  Repolho ralado com Salsa | Pão com **\*Peito de Frango refogado (½ pc - Reserva)**  Suco de Goiaba  (Fruta, Açúcar) | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura e Pimentão  Arroz cozido  Feijão cozido  Pepino em fatias  Frutas Picadas  (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc) |
| Observação: Reservar 1pc de Beterraba e 1pc de Cebola para a próxima segunda-feira.  \*Peito de Frango (½ pc – Reserva). OU Tofu – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.  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 | % |  |
| **PE** | 4-5 anos | 260,54 | 43,46 | 60% | 12,46 | 17% | 4,11 | 14% |  |
| **EF 01** | 6- 10 anos | 303,81 | 48,60 | 58% | 15,52 | 18% | 5,08 | 15% |  |
| **EF 02** | 11-15 anos | 339,48 | 51,73 | 55% | 18,10 | 19% | 6,28 | 17% |  |
| **EM** | 16-18 anos | 339,48 | 51,73 | 55% | 18,10 | 19% | 6,28 | 17% |  |
| **EJA 01** | 19-30 anos | 339,48 | 51,73 | 55% | 18,10 | 19% | 6,28 | 17% |  |
| **EJA 02** | 31-60 anos | 339,48 | 51,73 | 55% | 18,10 | 19% | 6,28 | 17% |  |
| **VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.** | | | | | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | | |
| CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022  CARDÁPIO ESPECIAL – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA) | | | | | | |
| 01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar e Ensino Especial | | | | | | |
| 4ª Semana | | **Segunda-feira 28/11** | **Terça-feira 29/11** | **Quarta-feira 30/11** | **Quinta-feira 01/12** | **Sexta-feira 02/12** |
| LANCHE | Horários  **Matutino:**  9h e 9:30.  **Vespertino:** 15:30 e 16h.  **Noturno:**  19h e 19:30. | Peito de Frango acebolado  Macarrão ao molho  (Extrato de tomate)  Beterraba cozida | Peito de Frango  em Pouch, refogado com Cenoura ralada e Pimentão  Arroz cozido  Couve refogada  Frutas picadas  (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) | **FERIADO LOCAL**  **(Dia do Evangélico)** | Pão com **\*Peito de Frango refogado (½ pc - Reserva)**  Suco de Abacaxi  (Fruta ½ pc, Açúcar) | Galinhada  (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)  Arroz cozido  Feijão cozido  Abóbora cozida  Pepino em fatias |
| Observação: Reservar 1 pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira.  \*Peito de Frango (½ pc – Reserva). OU Tofu – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.  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 | % |  |
| **PE** | 4-5 anos | 217,74 | 35,73 | 59% | 10,76 | 18% | 4,02 | 17% |  |
| **EF 01** | 6- 10 anos | 250,24 | 39,49 | 57% | 12,19 | 18% | 4,86 | 17% |  |
| **EF 02** | 11-15 anos | 282,48 | 42,41 | 54% | 14,38 | 18% | 6,03 | 19% |  |
| **EM** | 16-18 anos | 282,48 | 42,41 | 54% | 14,38 | 18% | 6,03 | 19% |  |
| **EJA 01** | 19-30 anos | 282,48 | 42,41 | 54% | 14,38 | 18% | 6,03 | 19% |  |
| **EJA 02** | 31-60 anos | 282,48 | 42,41 | 54% | 14,38 | 18% | 6,03 | 19% |  |
| **VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.** | | | | | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | | |
| CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022  CARDÁPIO ESPECIAL – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA) | | | | | | |
| 01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar e Ensino Especial | | | | | | |
| 5ª Semana | | **Segunda-feira 05/12** | **Terça-feira 06/12** | **Quarta-feira 07/12** | **Quinta-feira 08/12** | **Sexta-feira 09/12** |
| LANCHE | Horários  **Matutino:**  9h e 9:30.  **Vespertino:** 15:30 e 16h.  **Noturno:**  19h e 19:30. | Macarrão ao molho com Peito de Frango em Pouch  (Extrato de tomate)  Repolho verde em tiras | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas  Arroz cozido  Feijão cozido  Batata doce corada  Couve refogada | Peito de Frango acebolado  Arroz cozido  Beterraba cozida  Repolho verde em tiras  Frutas picadas  (Abacaxi ½ pc + Maça ½ pc) | Pão com **\*Peito de Frango refogado (½ pc - Reserva)**  Suco de Goiaba  (Fruta, Açúcar) | Galinhada  (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz)  Salada de Cenoura crua ralada e Pepino com casca em tiras  Mamão em fatias |
| Observação:  \*Peito de Frango (½ pc – Reserva). OU Tofu – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.  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 | % |  |
| **PE** | 4-5 anos | 227,48 | 37,55 | 59% | 10,01 | 16% | 4,13 | 16% |  |
| **EF 01** | 6- 10 anos | 262,09 | 41,35 | 57% | 12,31 | 17% | 5,06 | 17% |  |
| **EF 02** | 11-15 anos | 296,49 | 44,48 | 54% | 14,62 | 18% | 6,26 | 19% |  |
| **EM** | 16-18 anos | 296,49 | 44,48 | 54% | 14,62 | 18% | 6,26 | 19% |  |
| **EJA 01** | 19-30 anos | 296,49 | 44,48 | 54% | 14,62 | 18% | 6,26 | 19% |  |
| **EJA 02** | 31-60 anos | 296,49 | 44,48 | 54% | 14,62 | 18% | 6,26 | 19% |  |
| **VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.** | | | | | | | | | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | |
| CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022  CARDÁPIO ESPECIAL – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA) | | |
| 01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar e Ensino Especial | | |
| 6ª e 7ª Semanas | | **Período de 12/12 a 22/12/2022** |
| LANCHE | Horários  **Matutino:**  9h e 9:30.  **Vespertino:** 15:30 e 16h.  **Noturno:**  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 vegetal, dentre outros, 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:  \*Peito de Frango (½ pc – Reserva). OU Tofu – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.  As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações. | | |

|  |
| --- |
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE |
| CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022  CARDÁPIO ESPECIAL – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)  PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 07/11/2022 a 22/12/2022. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 22/12/2022. |
| 01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar e 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 sal para fazer o cuscuz. E para cuscuz com ovos ou recheio do pão, utilizar ½ pc de sal e ½ pc de óleo. * 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. * 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. |