

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – Lanche Fácil

1ª Semana		Segunda-feira 14/02	Terça-feira 15/02	Quarta-feira 16/02	Quinta-feira 17/02	Sexta-feira 18/02
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar)	Biscoito Maisena Vitamina Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar) +	Biscoito Rosquinha de coco Suco cremoso de Abacaxi (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar) +	Pão com Carne Moída (½ pc) ao molho (Extrato de tomate ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana nanica	Pão com Ovos Mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Noturno: 19h e 19:30.		+ Maçã	Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Melão ½ pc)		

Observação:

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

Cardápio sujeito a alterações.

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	296,10	49,36	60%	9,32
EF 01	6- 10 anos	311,07	51,73	60%	9,90	11%	9,81	28%	
EF 02	11-15 anos	326,04	54,09	60%	10,49	12%	10,52	29%	
EM	16-18 anos	326,04	54,09	60%	10,49	12%	10,52	29%	
EJA 01	19-30 anos	326,04	54,09	60%	10,49	12%	10,52	29%	
EJA 02	31-60 anos	326,04	54,09	60%	10,49	12%	10,52	29%	

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 2022

01 Refeição – Lanche Fácil

2ª Semana		Segunda-feira 21/02	Terça-feira 22/02	Quarta-feira 23/02	Quinta-feira 24/02	Sexta-feira 25/02
L A N C H E	Horários	Mingau de Biscoito Maisena (Leite, Biscoito, Açúcar)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Melancia em fatias	Curau de Milho Verde <i>In natura</i> (Milho 2pc, Leite, Açúcar) + Mamão em fatias	Pão com Carne Moída refogada (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Abacaxi ½ pc)
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
	15:30 e 16h.					
	Noturno:					
19h e 19:30.						

Observação: Reservar ½ pc de Banana nanica e ½ pc de Goiaba (congelados) para a próxima semana;
As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.
Cardápio sujeito a alterações.

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	277,96	46,93	61%	9,43
EF 01	6- 10 anos	289,96	48,46	60%	10,19	13%	8,34	26%	
EF 02	11-15 anos	301,96	49,99	60%	10,94	13%	8,93	27%	
EM	16-18 anos	301,96	49,99	60%	10,94	13%	8,93	27%	
EJA 01	19-30 anos	301,96	49,99	60%	10,94	13%	8,93	27%	
EJA 02	31-60 anos	301,96	49,99	60%	10,94	13%	8,93	27%	

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 2022

01 Refeição – Lanche Fácil

3ª Semana		Segunda-feira 28/02	Terça-feira 01/03	Quarta-feira 02/03	Quinta-feira 03/03	Sexta-feira 04/03
L A N C H E	Horários	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Goiaba (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação:

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

Cardápio sujeito a alterações.

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	298,42	47,22	57%	9,32
EF 01	6- 10 anos	318,83	51,06	58%	9,79	11%	10,54	30%	
EF 02	11-15 anos	339,24	21,96	23%	4,10	4%	4,46	12%	
EM	16-18 anos	339,24	21,96	23%	4,10	4%	4,46	12%	
EJA 01	19-30 anos	339,24	21,96	23%	4,10	4%	4,46	12%	
EJA 02	31-60 anos	339,24	21,96	23%	4,10	4%	4,46	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 2022

01 Refeição – Lanche Fácil

4ª Semana		Segunda-feira 07/03	Terça-feira 08/03	Quarta-feira 09/03	Quinta-feira 10/03	Sexta-feira 11/03
L A N C H E	Horários	Biscoito Rosquinha de coco Leite caramelado (Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco cremoso de Abacaxi (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã	Biscoito Maisena Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Melancia	Pão com Ovos Mexidos Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado	Pão com Patê de Frango (Peito de Frango Pouch ½ pc, Amido, Leite ½ pc) Vitamina de Goiaba (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar ½ pc de Goiaba congelada para a próxima segunda-feira.

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

Cardápio sujeito a alterações.

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	337,79	54,17	58%	10,84
EF 01	6- 10 anos	417,39	72,32	62%	12,10	10%	11,75	25%	
EF 02	11-15 anos	362,65	59,70	59%	10,98	11%	11,96	30%	
EM	16-18 anos	362,65	59,70	59%	10,98	11%	11,96	30%	
EJA 01	19-30 anos	362,65	59,70	59%	10,98	11%	11,96	30%	
EJA 02	31-60 anos	362,65	59,70	59%	10,98	11%	11,96	30%	

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 2022

01 Refeição – Lanche Fácil

5ª Semana		Segunda-feira 14/03	Terça-feira 15/03	Quarta-feira 16/03	Quinta-feira 17/03	Sexta-feira 18/03
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Biscoito Maisena Vitamina de Goiaba (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) +	Curau de Milho Verde <i>In natura</i> (Milho 2 pc, Leite, Açúcar) +	Pão com Carne Moída (½ pc) ao molho (Extrato de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi com Limão (Limão 2 pc, Abacaxi ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Noturno: 19h e 19:30.		+ Melão picado	Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Goiaba ½ pc)	+ Mamão em fatias	

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi congelado para a próxima segunda-feira.

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

Cardápio sujeito a alterações.

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	293,65	50,65	62%	9,53
EF 01	6- 10 anos	305,88	52,22	61%	10,25	12%	8,58	25%	
EF 02	11-15 anos	318,11	53,78	61%	10,96	12%	9,19	26%	
EM	16-18 anos	318,11	53,78	61%	10,96	12%	9,19	26%	
EJA 01	19-30 anos	318,11	53,78	61%	10,96	12%	9,19	26%	
EJA 02	31-60 anos	318,11	53,78	61%	10,96	12%	9,19	26%	

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 2022

01 Refeição – Lanche Fácil

6ª Semana		Segunda-feira 21/03	Terça-feira 22/03	Quarta-feira 23/03	Quinta-feira 24/03	Sexta-feira 25/03
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.		Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Maisena Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)		
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Biscoito Cream cracker Suco cremoso de Abacaxi (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	+	+	Pão com Carne Moída (½ pc) ao molho (Extrato de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi com hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Patê de Frango (Peito de Frango Pouch ½ pc, Amido, Leite ½ pc)
	Noturno: 19h e 19:30.		Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melancia ½ pc)	Mamão em fatias		Suco de Melancia (Fruta ½ pc, Açúcar)
						+

Observação:

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

Cardápio sujeito a alterações.

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	309,64	53,05	62%	9,51
EF 01	6- 10 anos	391,64	71,16	65%	11,14	10%	9,95	23%	
EF 02	11-15 anos	339,31	58,50	62%	10,40	11%	10,29	27%	
EM	16-18 anos	339,31	58,50	62%	10,40	11%	10,29	27%	
EJA 01	19-30 anos	339,31	58,50	62%	10,40	11%	10,29	27%	
EJA 02	31-60 anos	339,31	58,50	62%	10,40	11%	10,29	27%	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – Lanche Fácil

7ª Semana		Segunda-feira 28/03	Terça-feira 29/03	Quarta-feira 30/03	Quinta-feira 31/03	Sexta-feira 01/04
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar + Melão em fatias	Curau de Milho Verde <i>In natura</i> (Milho 2 pc, Leite, Açúcar) + Mamão picado	Pão com Peito de Frango (½ pc) ao molho (Extrato de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne Moída refogada (½ pc) Suco de Abacaxi com Limão (Limão 2 pc, Abacaxi ½ pc, Açúcar) + Banana nanica
	Noturno: 19h e 19:30.					

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.

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	281,45	47,05	60%	9,32
EF 01	6- 10 anos	294,09	48,55	59%	10,06	12%	7,22	22%	
EF 02	11-15 anos	306,72	50,05	59%	10,79	13%	7,63	22%	
EM	16-18 anos	306,72	50,05	59%	10,79	13%	7,63	22%	
EJA 01	19-30 anos	306,72	50,05	59%	10,79	13%	7,63	22%	
EJA 02	31-60 anos	306,72	50,05	59%	10,79	13%	7,63	22%	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 14/02/2022 a 01/04/2022. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 02/05/2022

01 Refeição – Lanche Fácil

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.
- Amido de Milho: 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!
- **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 Unidade Escolar.**
- 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.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913