

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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) + Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Melão ½ pc)	Pão com Carne Moída refogada (½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango refogado (Pouch ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango Pouch ½ pc, Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado	Carne Moída refogada (½ pc) com Cenoura Arroz parboilizado Feijão cozido Batata doce corada Maçã	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango Pouch ½ pc) Feijão cozido Salada cozida de Batata com Cenoura Pepino com casca picado	Macarrão com Peito de Frango desfiado (Peito de Frango Pouch ½ pc, Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba cozida Banana nanica	Ovos Mexidos Arroz parboilizado Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Abóbora cozida Chuchu refogado
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída)	Bobó de Peito de Frango Pouch com Abóbora Arroz parboilizado Pepino com casca em fatias Abacaxi em fatias	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Feijão cozido Beterraba crua ralada	Pão com Peito de Frango refogado (Pouch ½ pc) com Pimentão Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango Pouch ½ pc) Batata corada Mamão em fatias

Observação: Reservar 1 pc de Beterraba e 1 pc de Inhame (turno integral), e 1 pc de Cenoura (turno regular) para a próxima segunda-feira. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

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	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Mingau de Biscoito Maisena (Leite, Biscoito, Açúcar)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Curau de Milho Verde <i>In natura</i> (Milho 2pc, Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Melancia ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Farofa de Frango desfiado (Peito de Frango ½ pc, Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Inhame dourado ao forno Beterraba crua ralada	Escondidinho de Peito de Frango (½ pc) com Batata doce Arroz parboilizado Feijão cozido Cenoura e Chuchu cozidos Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Melancia ½ pc)	Filé de Peixe ao molho com Cheiro verde (Extrato de tomate) Arroz parboilizado Feijão cozido Abóbora e Batata Doce Assados Pepino com casca em fatias	Macarrão ao molho branco com Peito de Frango (Amido, Leite ½ pc) Feijão cozido Beterraba crua ralada Mamão em fatias	Escondidinho de Batata com Carne Moída Arroz parboilizado Feijão cozido Salada de Cenoura crua ralada e Pepino picado
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Biscoito Amanteigado + Banana picada com Leite em pó (Banana + Leite ½ pc) + Melão em fatias	Carne Moída ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao Alho e Óleo Feijão cozido Cenoura crua ralada	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) e Cenoura crua ralada Vitamina de Goiaba (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Bobó de Filé de Peixe com Abóbora Arroz parboilizado Batata doce assada

Observação: Reservar ½ pc de Banana nanica, ½ pc de Goiaba, 1 pc de Alho – todos congelados; 1 pc de Cebola, 1 pc de Abóbora, 1 pc de Repolho verde, 1 pc de Chuchu e 1 pc de Beterraba – todos refrigerados (turno integral); e 1 pc de Beterraba (turno regular) para a próxima semana.

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

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

3ª Semana		Segunda-feira 28/02	Terça-feira 01/03	Quarta-feira 02/03	Quinta-feira 03/03	Sexta-feira 04/03
LANCHÊ	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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)
	Horário: 11:45 e 12:30.	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Bóbo de Carne Moída com Abóbora (Carne Moída ½ pc, Abóbora) Arroz parboilizado Farinha torrada (Farinha de mandioca)	Carne Moída ao molho (Carne Moída ½ pc, Extrato de tomate) Macarrão ao Alho e Óleo Feijão cozido Beterraba cozida Chuchu refogado
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída ½ pc) Beterraba crua ralada	Arroz doce (Arroz ½ pc, Leite, Açúcar)

Observação:

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

Cardápio sujeito a alterações.

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

4ª Semana		Segunda-feira 07/03	Terça-feira 08/03	Quarta-feira 09/03	Quinta-feira 10/03	Sexta-feira 11/03
LANÇHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco Leite caramelado (Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco cremoso de Abacaxi (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Maisena Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã	Pão com Carne Moída refogada (½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) com Pimentão Suco de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Hambúrguer grelhado de Carne Moída Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc)	Ovos Mexidos e Cheiro verde Arroz parboilizado Feijão cozido Purê de Abóbora Chuchu refogado Melancia em fatias	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Feijão cozido com Abóbora Beterraba crua ralada	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Feijão cozido Batata doce com casca assada Pepino picado Mamão em fatias	Peito de Frango ao molho com Batata (Extrato de tomate) Arroz parboilizado Feijão cozido Cenoura crua ralada
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango em cubos, Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado	Carne Moída refogada com Pimentão Arroz parboilizado Beterraba Cozida	Isca de Peito de Frango acebolada Macarrão ao Sugo (Extrato de tomate) Batata doce corada Mamão em fatias	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Vitamina de Goiaba (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Ovos Mexidos Arroz parboilizado Feijão cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Banana nanica

Observação: Reservar ½ pc de Goiaba congelada, 1 pc de Cenoura e 1 pc de Inhame (turno integral), e 1 pc Abóbora (turno regular) para a próxima segunda-feira. 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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

5ª Semana		Segunda-feira 14/03	Terça-feira 15/03	Quarta-feira 16/03	Quinta-feira 17/03	Sexta-feira 18/03
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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) + Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Goiaba ½ pc)	Pão com Carne Moída refogada (½ pc) Suco Verde (Talos de Couve, Limão 2 pc, Abacaxi ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Inhame cozido Cenoura crua ralada	Carne Moída refogada Arroz parboilizado Feijão cozido Purê de Batata Couve refogada Beterraba crua ralada	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Feijão cozido Abóbora cozida Pepino com casca picado	Iscas de Peito de Frango grelhada Macarrão ao Sugo com Manjeriçao (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho verde com Cenoura crua ralada Melão picado	Ovos Mexidos Baião de dois (Arroz e Feijão cozidos) Batata doce corada Chuchu refogado Mamão em fatias
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Carne Moída ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Abóbora cozida	Biscoito Cream cracker + Salada de frutas com Leite em pó ½ pc (Banana ½ pc, Abacaxi ½ pc, Maçã 1 pc)	Iscas de Peito de Frango acebolado Arroz parboilizado Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve, Feijão) Cenoura cozida	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco cremoso de Abacaxi (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Batata assada Pepino em fatias com Limão

Observação: Reservar os Talos da Couve para serem usados no dia 17/03 no Suco Verde.

Reservar ½ pc de Abacaxi congelado, 1 pc de Couve congelada e 1 pc de Inhame (turno integral), e 1 pc de Abóbora (turno regular) para a próxima segunda-feira.

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

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

6ª Semana		Segunda-feira 21/03	Terça-feira 22/03	Quarta-feira 23/03	Quinta-feira 24/03	Sexta-feira 25/03
LANÇHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Biscoito Cream cracker Suco cremoso de Abacaxi (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Maisena Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão em fatias	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Melancia (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne Moída cozida Arroz parboilizado Farofa de Couve (Farinha de mandioca, Couve) Purê de Inhame	Peito de Frango refogado Arroz parboilizado Feijão cozido Purê de Abóbora Beterraba crua ralada Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melancia ½ pc)	Escondidinho de Batata com Carne Moída Arroz parboilizado Feijão cozido Couve refogada Pepino com casca em fatias	Macarrão com Peito de Frango e Pimentão (Extrato de tomate) Feijão cozido Abóbora e Batata doce assados Maçã	Filé de Peixe ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Feijão cozido Salada de Cenoura crua ralada e Repolho roxo em tiras
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Bobó de Peito de Frango com Abóbora Arroz parboilizado Farinha torrada (Farinha de mandioca)	Macarrão à Bolonesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída) Cenoura crua ralada Melão em fatias	Filé de Peixe cozido com Pimentão Baião de dois (Arroz e Feijão cozidos) Beterraba cozida Repolho verde em tiras	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Batata doce corada Abacaxi em fatias

Observação: Reservar 1 pc de Inhame e 1 pc de Chuchu (turno integral), e 1 pc de Abóbora (turno regular) para a próxima segunda-feira. 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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

7ª Semana		Segunda-feira 28/03	Terça-feira 29/03	Quarta-feira 30/03	Quinta-feira 31/03	Sexta-feira 01/04	
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Curau de Milho Verde <i>In natura</i> (Milho 2 pc, Leite, Açúcar) + Mamão picado	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco Verde (Talos de Couve, Limão 2 pc, Abacaxi ½ pc, Açúcar)	
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Isca de Peito de Frango grelhada Inhame dourado ao forno Arroz parboilizado Chuchu refogado	Carne Moída cozida com Batata Arroz parboilizado Feijão cozido Couve refogada Cenoura crua ralada	Isclas de Peito de Frango refogada Arroz parboilizado Feijão cozido Purê de Batata doce Pepino picado com Limão Beterraba crua ralada	Peito de Frango cozido com Manjeriço Arroz parboilizado Feijão cozido Farofa de Banana nanica (Farinha de mandioca) Beterraba cozida	Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída) Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Cenoura crua ralada Melão em fatias
		Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Carne Moída refogada Arroz parboilizado Farinha torrada (Farinha de mandioca) Creme de Abóbora (Leite ½ pc, Abóbora)	Biscoito Rosquinha de coco + Abacaxi picado e Maçã	Macarrão com Peito de Frango (Extrato de tomate) Couve refogada Batata doce com casca cozida	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada com Cenoura (Arroz parboilizado, Peito de Frango, Cenoura) Feijão cozido Pepino com casca em fatias com Limão

Observação: Reservar Talos de Couve para serem usado no dia 01/04 no Suco Verde.

Reservar 1pc Abóbora e 1 pc de Inhame (turno integral), e 1 pc de Beterraba (turno regular) para a próxima segunda-feira.

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

Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

	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	%
1ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	PE	4-5 anos	830,96	137,86	60%	30,23	13%	20,79	23%
	EF 01	6- 10 anos	912,11	151,07	60%	34,37	14%	22,50	22%
	EF 02	11-15 anos	970,24	160,08	59%	37,18	14%	24,06	22%
	EM	16-18 anos	970,24	160,08	59%	37,18	14%	24,06	22%
2ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	PE	4-5 anos	849,96	136,65	58%	37,20	16%	19,80	21%
	EF 01	6- 10 anos	947,42	148,68	56%	45,33	17%	21,91	21%
	EF 02	11-15 anos	1006,88	156,51	56%	49,37	18%	23,46	21%
	EM	16-18 anos	1006,88	156,51	56%	49,37	18%	23,46	21%
3ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	PE	4-5 anos	773,04	116,59	54%	31,23	15%	22,53	26%
	EF 01	6- 10 anos	871,13	129,69	54%	37,32	15%	25,13	26%
	EF 02	11-15 anos	949,61	140,16	53%	41,97	16%	27,33	26%
	EM	16-18 anos	949,61	140,16	53%	41,97	16%	27,33	26%
4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	PE	4-5 anos	896,21	140,82	57%	38,62	16%	22,67	23%
	EF 01	6- 10 anos	992,90	154,03	56%	45,56	17%	24,77	22%
	EF 02	11-15 anos	1060,89	163,03	55%	50,20	17%	26,55	23%
	EM	16-18 anos	1060,89	163,03	55%	50,20	17%	26,55	23%

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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	861,29	136,95	57%	37,43	16%	20,86	22%
	EF 01	6- 10 anos	955,04	149,37	56%	44,34	17%	22,92	22%
	EF 02	11-15 anos	1020,09	157,58	56%	48,96	17%	24,65	22%
	EM	16-18 anos	1020,09	157,58	56%	48,96	17%	24,65	22%
6ª 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	888,14	139,72	57%	41,17	17%	21,32	22%
	EF 01	6- 10 anos	1000,28	152,90	55%	50,83	18%	23,95	22%
	EF 02	11-15 anos	1071,77	161,87	54%	56,05	19%	25,88	22%
	EM	16-18 anos	1071,77	161,87	54%	56,05	19%	25,88	22%
7ª 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	852,69	134,48	57%	38,94	16%	19,25	20%
	EF 01	6- 10 anos	957,09	146,90	55%	47,48	18%	21,56	20%
	EF 02	11-15 anos	1027,96	155,11	54%	53,00	19%	23,34	20%
	EM	16-18 anos	1027,96	155,11	54%	53,00	19%	23,34	20%

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

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!
- ORIENTAR OS ALUNOS QUANTO AO CUIDADO NO CONSUMO DO FILÉ DE PEIXE, OBSERVANDO SEMPRE A PRESENÇA DE ESPINHAS. MODALIDADES DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO ESPECIAL PODERÃO ADAPTAR AS RECEITAS COM FILÉ DE PEIXE, UTILIZANDO A FORMA DE PREPARO DO FILÉ DE PEIXE DESFIADO.
- **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.**
- **Quando Frutas estiverem no cardápio às segundas-feiras ou em dias após feriados, 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.

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913