

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª 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 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. Noturno: 19h e 19:30.	Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída)	Bobó de Peito de Frango com Abóbora (Peito de Frango Pouch, Abóbora) Arroz parboilizado Pepino com casca em fatias Abacaxi em fatias	Pão com Peito de Frango desfiado refogado (Pouch ½ pc) com Pimentão Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Feijão cozido Salada de Repolho verde e Beterraba crua ralada	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango Pouch ½ pc) Batata corada Mamão em fatias

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.

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	241,64	38,46	57	10,23
EF 01	6- 10 anos	268,03	42,46	57	11,71	16	6,07	20	
EF 02	11-15 anos	289,21	45,42	57	12,95	16	6,55	20	
EM	16-18 anos	289,21	45,42	57	12,95	16	6,55	20	
EJA 01	19-30 anos	289,21	45,42	57	12,95	16	6,55	20	
EJA 02	31-60 anos	289,21	45,42	57	12,95	16	6,55	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

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

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					
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	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	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) e Cenoura crua ralada Vitamina de Goiaba (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Carne Moída ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao Alho e Óleo Feijão cozido Salada de Repolho verde e Cenoura crua ralada	Bobó de Filé de Peixe com Abóbora Arroz parboilizado Batata doce com casca assada

Observação: Reservar 1 pc de Beterraba refrigerada 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)	Etapas 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	250,34	39,33	57	11,62
EF 01	6- 10 anos	281,13	42,99	55	14,13	18	6,23	20	
EF 02	11-15 anos	303,00	45,60	54	15,68	19	6,79	20	
EM	16-18 anos	303,00	45,60	54	15,68	19	6,79	20	
EJA 01	19-30 anos	303,00	45,60	54	15,68	19	6,79	20	
EJA 02	31-60 anos	303,00	45,60	54	15,68	19	6,79	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

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

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	Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída) Beterraba crua ralada	Arroz doce (Arroz ½ pc, Leite, Açúcar)
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 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.

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	201,65	27,49	49	9,70
EF 01	6- 10 anos	228,61	30,39	48	11,74	18	6,73	26	
EF 02	11-15 anos	255,58	33,29	47	13,78	19	7,50	26	
EM	16-18 anos	255,58	33,29	47	13,78	19	7,50	26	
EJA 01	19-30 anos	255,58	33,29	47	13,78	19	7,50	26	
EJA 02	31-60 anos	255,58	33,29	47	13,78	19	7,50	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 – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial

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					
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango em cubos, Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado	Carne Moída refogada com Pimentão Arroz parboilizado Beterraba Cozida Repolho verde em tiras	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Vitamina de Goiaba (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Peito de Frango refogado Macarrão ao Sugo (Extrato de tomate) Batata doce corada Mamão em fatias	Ovos Mexidos Arroz parboilizado Feijão cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Banana nanica

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.

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	274,74	42,36	56	13,15
EF 01	6- 10 anos	304,73	46,36	55	15,38	18	6,66	20	
EF 02	11-15 anos	329,52	49,32	54	17,37	19	7,18	20	
EM	16-18 anos	329,52	49,32	54	17,37	19	7,18	20	
EJA 01	19-30 anos	329,52	49,32	54	17,37	19	7,18	20	
EJA 02	31-60 anos	329,52	49,32	54	17,37	19	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

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

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.	Carne Moída ao molho (Extrato de tomate)	Biscoito Cream cracker +	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc)	Iscas de Peito de Frango grelhada Arroz parboilizado	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango)
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Macarrão ao alho e óleo Abóbora cozida	Salada de frutas com Leite em pó ½ pc (Banana ½ pc, Abacaxi ½ pc, Maçã 1 pc)	Suco cremoso de Abacaxi (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve, Feijão)	Batata assada Pepino em fatias e Limão
	Noturno: 19h e 19:30.				Cenoura cozida	

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.

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	254,17	40,01	57	12,01
EF 01	6- 10 anos	285,05	44,02	56	14,28	18	6,11	19	
EF 02	11-15 anos	310,73	46,98	54	16,32	19	6,71	19	
EM	16-18 anos	310,73	46,98	54	16,32	19	6,71	19	
EJA 01	19-30 anos	310,73	46,98	54	16,32	19	6,71	19	
EJA 02	31-60 anos	310,73	46,98	54	16,32	19	6,71	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

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª 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 21/03	Terça-feira 22/03	Quarta-feira 23/03	Quinta-feira 24/03	Sexta-feira 25/03
L	Horários	Bobó de Peito de Frango com Abóbora Arroz parboilizado Farinha de mandioca torrada	Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída) Cenoura crua ralada Melão em fatias	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Filé de Peixe ao molho com Pimentão Baião de dois (Arroz e Feijão cozidos) Beterraba cozida Repolho verde em tiras	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Batata doce corada Abacaxi em fatias
	A					
N	Matutino: 9h e 9:30.					
C	Vespertino: 15:30 e 16h.					
H	Noturno: 19h e 19:30.					
E						

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.

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	249,39	39,32	57	12,80
EF 01	6- 10 anos	283,11	43,32	55	15,75	20	5,44	17	
EF 02	11-15 anos	307,90	46,28	54	17,74	21	5,96	17	
EM	16-18 anos	307,90	46,28	54	17,74	21	5,96	17	
EJA 01	19-30 anos	307,90	46,28	54	17,74	21	5,96	17	
EJA 02	31-60 anos	307,90	46,28	54	17,74	21	5,96	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 – 1ª 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 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	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	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Macarrão com Peito de Frango (Extrato de tomate) Couve refogada Batata doce cozida	Galinhada com Cenoura (Arroz parboilizado, Peito de Frango, Cenoura) Feijão cozido Pepino com casca em fatias e Limão
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
	15:30 e 16h.					
	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	255,84	41,38	58	11,73
EF 01	6- 10 anos	286,22	45,45	57	13,95	18	6,25	20	
EF 02	11-15 anos	311,39	48,48	56	15,93	18	6,88	20	
EM	16-18 anos	311,39	48,48	56	15,93	18	6,88	20	
EJA 01	19-30 anos	311,39	48,48	56	15,93	18	6,88	20	
EJA 02	31-60 anos	311,39	48,48	56	15,93	18	6,88	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

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 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 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.
- **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.**
- **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