

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

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

| 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: 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 rodelas | Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Feijão cozido Salada de Repolho verde e Beterraba crua ralada | Pão com Peito de Frango desfiado 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 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 | % |
| | | | | EM | 16 - 18 anos | 325,23 | 51,33 | 57 | 14,63 |
| EJA 01 | 19-30 anos | 325,23 | 51,33 | 57 | 14,63 | 16 | 7,16 | 20 | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 325,23 | 51,33 | 57 | 14,63 | 16 | 7,16 | 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 – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

| 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: 19h e 19:30 | Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) | Isclas de Peito de Frango refogada Arroz parboilizado Batata doce cozida Banana nanica assada Melão em fatias | Carne Moída ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao Alho e Óleo Feijão cozido Salada de Repolho verde e Cenoura crua ralada | Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Vitamina de Goiaba (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) | Bobó de Filé de Peixe com Abóbora Arroz parboilizado Batata doce com casca assada |

Observação: Reservar 1 pc de Beterraba e 1 pc de Cenoura 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) | 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 | % |
| | | | | EM | 16 - 18 anos | 353,13 | 51,97 | 53 | 21,44 |
| EJA 01 | 19-30 anos | 353,13 | 51,97 | 53 | 21,44 | 22 | 6,86 | 17 | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 353,13 | 51,97 | 53 | 21,44 | 22 | 6,86 | 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 – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

| 3ª Semana | Segunda-feira 28/02 | Terça-feira 01/3 | Quarta-feira 02/03 | Quinta-feira 03/03 | Sexta-feira 04/03 | |
|--|-------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|--|---|
| L A N C H E | Horário: 19h e 19:30 | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída) Beterraba crua ralada | Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Arroz parboilizado Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) |

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 | % |
| | | | | EM | 16 - 18 anos | 334,74 | 43,26 | 47 | 23,07 |
| EJA 01 | 19-30 anos | 334,74 | 43,26 | 47 | 23,07 | 25 | 7,56 | 20 | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 334,74 | 43,26 | 47 | 23,07 | 25 | 7,56 | 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 – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

| 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 Horário: 19h e 19:30 | Estrogonofe de Frango (Peito de Frango em cubos, Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado | Almôndegas de Carne Moída ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao Alho e Óleo Salada de Beterraba crua ralada e Repolho verde em tiras | Ovos Mexidos com Pimentão Arroz parboilizado 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) |

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 | % |
| | | | | EM | 16 - 18 anos | 369,46 | 55,37 | 54 | 18,61 |
| EJA 01 | 19-30 anos | 369,46 | 55,37 | 54 | 18,61 | 18 | 8,36 | 20 | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 369,46 | 55,37 | 54 | 18,61 | 18 | 8,36 | 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 – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

| 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 | Horário: 19h e 19:30 | Carne Moída ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Abóbora cozida | Ovos Mexidos Arroz parboilizado Purê de Abóbora Abacaxi em fatias Maçã | Iscas de Peito de Frango acebolada Arroz parboilizado Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve, Feijão) Cenoura cozida | Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) | Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Batata assada Pepino em fatias e Limão |

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 | % |
| | | | | EM | 16 - 18 anos | 357,93 | 53,44 | 54 | 20,01 |
| EJA 01 | 19-30 anos | 357,93 | 53,44 | 54 | 20,01 | 20 | 7,33 | 18 | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 357,93 | 53,44 | 54 | 20,01 | 20 | 7,33 | 18 | |

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 – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

| 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 | Horário: 19h e 19:30 | Bobó de Peito de Frango com Abóbora Arroz parboilizado Farinha torrada (Farinha de mandioca) | Macarrão à Bolonhesa (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 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 | % |
| | | | | EM | 16 - 18 anos | 356,37 | 52,19 | 53 | 21,72 |
| EJA 01 | 19-30 anos | 356,37 | 52,19 | 53 | 21,72 | 22 | 6,89 | 17 | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 356,37 | 52,19 | 53 | 21,72 | 22 | 6,89 | 17 | |

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

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

| 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 Horário: 19h e 19:30 | Carne Moída refogada Arroz parboilizado Farinha torrada (Farinha de mandioca) Purê de Abóbora | Iscas de Peito de Frango refogado Arroz parboilizado cozido com Cenoura Abacaxi picado e Maçã | Macarrão com Peito de Frango (Extrato de tomate) Couve refogada Batata doce 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 e Limão |

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 | % |
| | | | | EM | 16 - 18 anos | 378,45 | 55,13 | 52% | 22,59 |
| EJA 01 | 19-30 anos | 378,45 | 55,13 | 52% | 22,59 | 21% | 7,64 | 18% | |
| EJA 02 | 31-60 anos | 378,45 | 55,13 | 52% | 22,59 | 21% | 7,64 | 18% | |

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 – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

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 nem muito grossa, tampouco fina demais!
- **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 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 de Planejamento e Educação Alimentar, 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

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913