

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)	Peito de Frango refogado (Pouch) Arroz parboilizado Abóbora cozida Feijão cozido Pepino com casca em fatias	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango Pouch ½ pc) Salada de Repolho e Beterraba crua ralada Melão em fatias	Pão com Peito de Frango refogado (Pouch ½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Filé de Peixe cozido com Batata e Pimentão Arroz parboilizado Pirão de peixe (Farinha de mandioca, Caldo do Peixe) Abacaxi 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	332,95	52,60	57%	16,50
EJA 01	19-30 anos	332,95	52,60	57%	16,50	18%	6,74	18%	
EJA 02	31-60 anos	332,95	52,60	57%	16,50	18%	6,74	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

2ª Semana	Segunda-feira 21/02	Terça-feira 22/02	Quarta-feira 23/02	Quinta-feira 24/02	Sexta-feira 25/02
LANCHE Horário: 19h e 19:30	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Isclas de Peito de Frango acebolado Arroz parboilizado Beterraba cozida Banana nanica assada Maçã	Carne Moída ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao Alho e Óleo Salada de Repolho verde e Cenoura crua ralada	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Vitamina de Goiaba (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Arroz parboilizado com Ovos Mexidos e Cheiro verde Feijão cozido Purê de abóbora Batata doce corada

Observação: Reservar 1 pc de Beterraba e 1 pc de Cenoura refrigerados para a próxima quinta-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	350,90	52,11	53%	19,69
EJA 01	19-30 anos	350,90	52,11	53%	19,69	20%	7,28	19%	
EJA 02	31-60 anos	350,90	52,11	53%	19,69	20%	7,28	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 – 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	
LANCHE	Horário: 19h e 19:30	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída) Beterraba crua ralada	Isca de Peito de Frango grelhada 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	
LANCHE	Horário: 19h e 19:30	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado	Carne Moída refogada Arroz parboilizado Feijão cozido Cenoura cozida Repolho verde em tiras Banana nanica	Isca de Peito de Frango acebolada Macarrão ao Sugo (Extrato de tomate) Batata doce corada Melão	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Vitamina de Goiaba (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Filé de Peixe cozido com Pimentão Arroz parboilizado Pirão de peixe (Farinha de mandioca, Caldo de Peixe) Beterraba cozida

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora para a próxima terça-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	358,96	51,43	52%	21,92
EJA 01	19-30 anos	358,96	51,43	52%	21,92	22%	7,49	19%	
EJA 02	31-60 anos	358,96	51,43	52%	21,92	22%	7,49	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 – 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	
LANCHE	Horário: 19h e 19:30	Carne Moída ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Abóbora cozida	Peito de Frango grelhado Arroz parboilizado Feijão cozido com Abóbora Frutas Picadas (Mamão 1pc + Abacaxi ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Isclas de Peito de Frango acebolada Arroz parboilizado Farofa de Couve (Farinha de mandioca, Couve) 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 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	356,06	51,41	52%	22,05
EJA 01	19-30 anos	356,06	51,41	52%	22,05	22%	7,00	18%	
EJA 02	31-60 anos	356,06	51,41	52%	22,05	22%	7,00	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	Macarrão à Bolonhesa com Pimentão (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída, Pimentão) Cenoura crua ralada Maçã	Ovos Mexidos com Cheiro verde 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)	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado, Batata doce com casca assada Abacaxi em fatias

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora e pc de Cebola 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	356,66	54,54	55%	17,90
EJA 01	19-30 anos	356,66	54,54	55%	17,90	18%	7,65	19%	
EJA 02	31-60 anos	356,66	54,54	55%	17,90	18%	7,65	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 – 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	
LANCHE	Horário: 19h e 19:30	Carne Moída refogada	Arroz parboilizado com	Isca de Peito de Frango	Pão com Peito de Frango	Galinhada com Cenoura (Arroz parboilizado, Peito de Frango, Cenoura) Feijão cozido Pepino com casca picado
		Arroz parboilizado	Ovos Mexidos e Cheiro verde	grelhada	refogado (½ pc)	
		Abóbora cozida	Beterraba cozida	Macarrão ao Sugo (Extrato de tomate)	Suco cremoso de Abacaxi	
		Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)	Frutas Picadas (Mamão 1 pc + Abacaxi ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Couve refogada	(Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	

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	362,76	54,57	54%	20,10
EJA 01	19-30 anos	362,76	54,57	54%	20,10	20%	7,34	18%	
EJA 02	31-60 anos	362,76	54,57	54%	20,10	20%	7,34	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