

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. Noturno: 19h e 19:30.	Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar)	Biscoito Maisena Vitamina Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar) + Maçã	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar) + Mamão em fatias	Pão com Carne Moída (½ pc) ao molho (Extrato de tomate ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melancia em fatias	Pão com Peito de Frango desfiado refogado (Pouch 1 pc) Suco de Abacaxi (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	307,66	53,87	63%	9,21
EF 01	6- 10 anos	323,56	56,24	63%	9,91	11%	9,43	26%	
EF 02	11-15 anos	339,45	58,61	62%	10,62	11%	10,19	27%	
EM	16-18 anos	339,45	58,61	62%	10,62	11%	10,19	27%	
EJA 01	19-30 anos	339,45	58,61	62%	10,62	11%	10,19	27%	
EJA 02	31-60 anos	339,45	58,61	62%	10,62	11%	10,19	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

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)	Curau de Milho Verde <i>In natura</i> (Milho 2pc, Leite, Açúcar) + Frutas Picadas (Mamão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Pão com Carne Moída refogada (½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Ovos Mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas Picadas (Banana nanica ½ pc + Mamão ½ pc)
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar ½ pc de Goiaba e ½ pc de Banana nanica congelada para 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	%
				PE	4-5 anos	291,40	48,40	60%	9,92
EF 01	6- 10 anos	302,31	49,93	59%	10,48	12%	8,99	27%	
EF 02	11-15 anos	313,22	51,47	59%	11,04	13%	9,56	27%	
EM	16-18 anos	313,22	51,47	59%	11,04	13%	9,56	27%	
EJA 01	19-30 anos	313,22	51,47	59%	11,04	13%	9,56	27%	
EJA 02	31-60 anos	313,22	51,47	59%	11,04	13%	9,56	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 Leite Caramelado (Leite, 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) + Frutas Picadas (Mamão ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Pão com Carne Moída refogada (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão Fatiado	Pão com Patê de Frango (Peito de Frango ½ pc, Amido, Leite ½ pc) Vitamina de Banana (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	338,89	55,97	59%	10,58
EF 01	6- 10 anos	421,13	74,12	63%	12,17	10%	11,48	25%	
EF 02	11-15 anos	369,03	61,49	60%	11,39	11%	11,83	29%	
EM	16-18 anos	369,03	61,49	60%	11,39	11%	11,83	29%	
EJA 01	19-30 anos	369,03	61,49	60%	11,39	11%	11,83	29%	
EJA 02	31-60 anos	369,03	61,49	60%	11,39	11%	11,83	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

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. Noturno: 19h e 19:30.	Biscoito Maisena Leite Caramelado (Leite, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã	Curau de Milho Verde <i>In natura</i> (Milho 2 pc, Leite, Açúcar) + Melancia em fatias	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) + Melão em fatias	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação: Reservar ½ pc de Banana nanica 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	290,02	50,48	63%	9,33
EF 01	6- 10 anos	300,70	52,05	62%	9,90	12%	8,15	24%	
EF 02	11-15 anos	311,38	53,61	62%	10,48	12%	8,64	25%	
EM	16-18 anos	311,38	53,61	62%	10,48	12%	8,64	25%	
EJA 01	19-30 anos	311,38	53,61	62%	10,48	12%	8,64	25%	
EJA 02	31-60 anos	311,38	53,61	62%	10,48	12%	8,64	25%	

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. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco cremoso de Abacaxi (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Melão ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Biscoito Maisena Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado	Pão com Ovos Mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana nanica	Pão com Patê de Frango (Peito de Frango Pouch 1 pc, Amido, Leite ½ pc) Suco de Melão (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	316,90	53,30	61%	9,95
EF 01	6- 10 anos	396,27	71,41	65%	11,24	10%	10,31	23%	
EF 02	11-15 anos	341,29	58,76	62%	10,16	11%	10,50	28%	
EM	16-18 anos	341,29	58,76	62%	10,16	11%	10,50	28%	
EJA 01	19-30 anos	341,29	58,76	62%	10,16	11%	10,50	28%	
EJA 02	31-60 anos	341,29	58,76	62%	10,16	11%	10,50	28%	

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

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. Noturno: 19h e 19:30.	Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar + Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Melancia ½ pc)	Curau de Milho Verde <i>In natura</i> (Milho 2 pc, Leite, Açúcar) + Frutas Picadas (Mamão ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Pão com Peito de Frango (½ pc) refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas Picadas (Mamão ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Pão com Carne Moída (½ pc) ao molho Extrato de tomate (½ pc) Suco de Melancia (Fruta ½ pc, Açúcar)

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	282,84	47,28	60%	9,37
EF 01	6- 10 anos	295,47	48,78	59%	10,11	12%	7,21	22%	
EF 02	11-15 anos	308,11	50,28	59%	10,85	13%	7,62	22%	
EM	16-18 anos	308,11	50,28	59%	10,85	13%	7,62	22%	
EJA 01	19-30 anos	308,11	50,28	59%	10,85	13%	7,62	22%	
EJA 02	31-60 anos	308,11	50,28	59%	10,85	13%	7,62	22%	

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 – Lanche Fácil

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 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