

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. | 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) |
| | 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 | 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

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 – 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) + Melão em fatias | 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 Goiaba (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 Vitamina de Goiaba (Leite, Fruta ½ pc, 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 | | | | | |
| | Matutino: 9h e 9:30. | 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) + Frutas Picadas (Mamão ½ pc + Banana nanica ½ pc) | Pão com Patê de Frango (Peito de Frango ½ pc, Amido, Leite ½ pc) Vitamina de Goiaba (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | 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 |
|-----------|------------------------------------|---|---|--|--|--|
| LANCHE | Horários | | | | | |
| | Matutino: 9h e 9:30. | | | | | |
| | Vespertino: 15:30 e 16h. | Biscoito Maisena Vitamina de Goiaba (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) | Biscoito Amanteigado Suco cremoso de Abacaxi (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + | Curau de Milho Verde <i>In natura</i> (Milho 2 pc, Leite, Açúcar) + | 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) + | Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | Noturno: 19h e 19:30. | | Maçã | Melancia em fatias | Melão em fatias | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Observação: Reservar ½ pc de Goiaba 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 Goiaba (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) | Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão em fatias | 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 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 | 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

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

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. | | 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) | Pão com Peito de Frango (½ pc) refogado (½ pc) | Pão com Carne Moída (½ pc) ao molho |
| | Vespertino: 15:30 e 16h. | Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar) | + Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Melancia ½ pc) | + Frutas Picadas (Mamão ½ pc + Banana nanica ½ pc) | Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Extrato de tomate (½ pc) Suco de Melancia (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | Noturno: 19h e 19:30. | | | | + Frutas Picadas (Mamão ½ pc + Banana nanica ½ pc) | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

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 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!
- **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