

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

02 Refeições - Refeição Complementar: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar)	Biscoito Maisena Vitamina Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco cremoso de Abacaxi (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Melão ½ pc)	Pão com Carne Moída refogada (½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango refogado (Pouch ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango Pouch ½ pc, Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado	Carne Moída refogada (½ pc) com Cenoura Arroz parboilizado Feijão cozido Batata doce corada Maçã	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango Pouch ½ pc) Feijão cozido Salada cozida de Batata com Cenoura Pepino com casca picado	Macarrão com Peito de Frango desfiado (Peito de Frango Pouch ½ pc, Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras Banana nanica	Ovos Mexidos Arroz parboilizado Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Abóbora cozida Chuchu refogado

Observação: Reservar 1 pc de Beterraba e 1 pc de Inhame 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	589,32	99,41	61%	20,00
EF 01	6- 10 anos	644,08	108,61	61%	22,66	13%	16,43	23%	
EF 02	11-15 anos	681,03	114,66	61%	24,23	13%	17,51	23%	
EM	16-18 anos	681,03	114,66	61%	24,23	13%	17,51	23%	

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

02 Refeições - Refeição Complementar: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	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 (Melancia ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Farofa de Frango desfiado (Peito de Frango ½ pc, Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Inhame dourado ao forno Beterraba crua ralada	Escondidinho de Peito de Frango (½ pc) com Batata doce Arroz parboilizado Feijão cozido Cenoura e Chuchu cozidos Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Melancia ½ pc)	Filé de Peixe ao molho com Cheiro verde (Extrato de tomate) Arroz parboilizado Feijão cozido Abóbora e Batata Doce Assados Pepino com casca em fatias	Macarrão ao molho branco com Peito de Frango (Amido, Leite ½ pc) Feijão cozido Salada de Repolho verde e Beterraba crua ralada Mamão em fatias	Escondidinho de Batata com Carne Moída Arroz parboilizado Feijão cozido Salada de Cenoura crua ralada e Pepino picado

Observação: Reservar ½ pc de Banana nanica, ½ pc de Goiaba, 1 pc de Alho, 1 pc de Cebola – todos congelados; 1 pc de Abóbora, 1 pc de Repolho verde, 1 pc de Chuchu e 1 pc de Beterraba – todos refrigerados. 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	599,62	97,32	58%	25,58
EF 01	6- 10 anos	666,29	105,69	57%	31,20	17%	15,68	21%	
EF 02	11-15 anos	703,88	110,91	57%	33,69	17%	16,67	21%	
EM	16-18 anos	703,88	110,91	57%	33,69	17%	16,67	21%	

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

02 Refeições - Refeição Complementar: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

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	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	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)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Bobó de Carne Moída com Abóbora (Carne Moída ½ pc, Abóbora) Arroz parboilizado Farinha torrada (Farinha de mandioca) Repolho verde picado	Carne Moída ao molho (Carne Moída ½ pc, Extrato de tomate) Macarrão ao Alho e Óleo Feijão cozido Beterraba cozida Chuchu refogado

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	571,39	89,10	56%	21,54
EF 01	6- 10 anos	642,52	99,30	56%	25,58	14%	18,40	26%	
EF 02	11-15 anos	694,03	106,87	55%	28,19	15%	19,84	26%	
EM	16-18 anos	694,03	106,87	55%	28,19	15%	19,84	26%	

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

02 Refeições - Refeição Complementar: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Biscoito Rosquinha de coco Leite caramelado (Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco cremoso de Abacaxi (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Maisena Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã	Pão com Carne Moída refogada (½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) com Pimentão Suco de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Hambúrguer grelhado de Carne Moída Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc)	Ovos Mexidos e Cheiro verde Arroz parboilizado Feijão cozido Purê de Abóbora Chuchu refogado Melancia em fatias	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Feijão cozido com Abóbora Beterraba crua ralada	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Feijão cozido Batata doce com casca assada Pepino picado Mamão em fatias	Peito de Frango ao molho com Batata (Extrato de tomate) Arroz parboilizado Feijão cozido Salada de Repolho roxo com Cenoura crua ralada

Observação: Reservar ½ pc de Goiaba congelada, 1 pc de Cenoura e 1 pc de Inhame 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	621,47	98,46	57%	25,48
EF 01	6- 10 anos	688,17	107,66	56%	30,18	16%	18,12	24%	
EF 02	11-15 anos	731,37	113,71	56%	32,83	16%	19,38	24%	
EM	16-18 anos	731,37	113,71	56%	32,83	16%	19,38	24%	

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

02 Refeições - Refeição Complementar: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Biscoito Maisena Vitamina de Goiaba (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Curau de Milho Verde <i>In natura</i> (Milho 2 pc, Leite, Açúcar) + Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Goiaba ½ pc)	Pão com Carne Moída refogada (½ pc) Suco Verde (Talos de Couve, Limão 2 pc, Abacaxi ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Inhame cozido Cenoura crua ralada	Carne Moída refogada Arroz parboilizado Feijão cozido Purê de Batata Couve refogada Beterraba crua ralada	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Feijão cozido Abóbora cozida Pepino com casca picado	Iscas de Peito de Frango grelhada Macarrão ao Sugo com Manjerição (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho verde com Cenoura crua ralada Melão picado	Ovos Mexidos Baião de dois (Arroz e Feijão cozidos) Batata doce corada Chuchu refogado Mamão em fatias

Observação: Reservar os Talos da Couve para serem usados no dia 17/03 no Suco Verde.

Reservar ½ pc de Abacaxi e 1 pc de Couve (congelados) e 1 pc de Inhame 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	607,12	96,94	57%	25,42
EF 01	6- 10 anos	669,99	105,34	57%	30,06	16%	16,81	23%	
EF 02	11-15 anos	709,36	110,60	56%	32,65	17%	17,94	23%	
EM	16-18 anos	709,36	110,60	56%	32,65	17%	17,94	23%	

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

02 Refeições - Refeição Complementar: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Biscoito Cream cracker Suco cremoso de Abacaxi (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Maisena Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão em fatias	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Melancia (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne Moída cozida Arroz parboilizado Farofa de Couve (Farinha de mandioca, Couve) Purê de Inhame	Peito de Frango refogado Arroz parboilizado Feijão cozido Purê de Abóbora Beterraba crua ralada Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melancia ½ pc)	Escondidinho de Batata com Carne Moída Arroz parboilizado Feijão cozido Couve refogada Pepino com casca em fatias	Macarrão com Peito de Frango e Pimentão (Extrato de tomate) Feijão cozido Abóbora e Batata doce assados Maçã	Filé de Peixe ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Feijão cozido Salada de Cenoura crua ralada e Repolho roxo em tiras

Observação: Reservar 1 pc de Inhame e 1 pc de Chuchu 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	611,19	94,56	56%	27,78
EF 01	6- 10 anos	686,17	103,00	54%	34,41	18%	18,29	24%	
EF 02	11-15 anos	729,43	108,29	53%	37,56	19%	19,67	24%	
EM	16-18 anos	729,43	108,29	53%	37,56	19%	19,67	24%	

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

02 Refeições - Refeição Complementar: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar)	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) + Mamão picado	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco Verde (Talos de Couve, Limão 2 pc, Abacaxi ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Iscas de Peito de Frango grelhado Inhame dourado ao forno Arroz parboilizado Chuchu refogado	Carne Moída cozida com Batata Arroz parboilizado Feijão cozido Couve refogada Cenoura crua ralada	Iscas de Peito de Frango refogada Arroz parboilizado Feijão cozido Purê de Batata doce Pepino picado e Limão Beterraba crua ralada	Peito de Frango cozido com Manjericão Arroz parboilizado Feijão cozido Farofa de Banana nanica (Farinha de mandioca) Beterraba cozida	Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída) Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Cenoura crua ralada Melão em fatias

Observação: Reservar Talos de Couve para serem usados no dia 01/04 no Suco Verde.

Reservar 1 pc Abóbora e 1 pc de Inhame 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	596,85	93,11	56%	27,21
EF 01	6- 10 anos	670,87	101,44	54%	33,53	18%	15,30	21%	
EF 02	11-15 anos	716,56	106,63	54%	37,06	19%	16,46	21%	
EM	16-18 anos	716,56	106,63	54%	37,06	19%	16,46	21%	

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

02 Refeições - Refeição Complementar: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

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!
- **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.**

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913