

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022**

**EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR**

**REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL**

1ª Semana		Segunda-feira 14/02	Terça-feira 15/02	Quarta-feira 16/02	Quinta-feira 17/02	Sexta-feira 18/02
<b>L A N C H E</b>	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	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)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango Pouch ½ pc, Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado	Carne Moída refogada (½ pc) com Batata Arroz parboilizado Feijão cozido Batata doce corada Maçã	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango Pouch ½ pc) Feijão cozido Salada cozida de Batata	Macarrão com Peito de Frango desfiado (Peito de Frango Pouch ½ pc, Extrato de tomate) Feijão cozido Banana nanica	Ovos Mexidos Arroz parboilizado Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Batata doce Corada
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO</b>						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída)	Bobó de Peito de Frango Pouch com Abóbora Arroz parboilizado Abacaxi em fatias	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Feijão cozido	Pão com Peito de Frango refogado (Pouch ½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango Pouch ½ pc) Batata corada Mamão em fatias

**Observação:**

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.  
Cardápio sujeito a alterações.

**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**

**EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR**

**REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL**

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: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	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) + Fruta picadas (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 Melancia (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Farofa de Frango desfiado (Peito de Frango ½ pc, Farinha de mandioca) Arroz parboilizado	Escondidinho de Peito de Frango (½ pc) com Batata doce Arroz parboilizado Feijão cozido Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Melancia ½ pc)	Filé de Peixe ao molho (Extrato de tomate) Arroz parboilizado Feijão cozido Batata doce Assada	Macarrão ao molho branco com Peito de Frango (Amido, Leite ½ pc) Feijão cozido Mamão em fatias	Escondidinho de Batata com Carne Moída Arroz parboilizado Feijão cozido

**REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO**

Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Farofa de Cebola	Biscoito Amanteigado + Banana picada com Leite em pó (Banana + Leite ½ pc)	Carne Moída ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao Alho e Óleo Feijão cozido Batata Corada	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Bobó de Filé de Peixe com Abóbora Arroz parboilizado Batata doce assada
--	---	---	--	---	--

**Observação: Reservar ½ pc de Banana nanica, ½ pc de Goiaba, 1 pc de Alho – todos congelados; 1 pc de Cebola, 1 pc de Abóbora, 1 pc de Repolho verde, 1 pc de Chuchu e 1 pc de Beterraba – todos refrigerados (turno integral); e 1 pc de Beterraba (turno regular) para a próxima semana.**

**As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.**

**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**

**EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR**

**REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL**

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	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Cream cracker Leite Caramelado (Leite, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	Carne Moída ao Molho Arroz parboilizado Farinha torrada (Farinha de mandioca)	Carne Moída ao molho (Carne Moída ½ pc, Extrato de tomate) Macarrão ao Alho e Óleo Feijão cozido
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO</b>						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída ½ pc)	Arroz doce (Arroz ½ pc, Leite, Açúcar)

**Observação:**

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.  
Cardápio sujeito a alterações.

**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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

4ª Semana		Segunda-feira 07/03	Terça-feira 08/03	Quarta-feira 09/03	Quinta-feira 10/03	Sexta-feira 11/03
LANÇHE	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco Leite caramelado (Açúcar)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (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 (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Hambúrguer grelhado de Carne Moída Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc)	Ovos Mexidos Arroz parboilizado Feijão cozido Batata doce Assada Melancia em fatias	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Feijão cozido Batata Corada	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Feijão cozido Batata doce com casca assada Mamão em fatias	Peito de Frango ao molho com Batata (Extrato de tomate) Arroz parboilizado Feijão cozido
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO</b>						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango em cubos, Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado	Carne Moída refogada Arroz parboilizado Batata Assada	Isca de Peito de Frango acebolada Macarrão ao Sugo (Extrato de tomate) Batata doce corada Mamão em fatias	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Ovos Mexidos Arroz parboilizado Feijão cozido Batata cozida Banana nanica

**Observação:** Reservar ½ pc de Banana nanica 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.

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

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: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Biscoito Maisena Vitamina de Banana nanica (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 Mamão ½ pc + Melão 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 Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango)	Carne Moída refogada Arroz parboilizado Feijão cozido Purê de Batata Couve refogada	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Feijão cozido Batata doce Corada	Iscas de Peito de Frango grelhada Macarrão ao Sugo (Extrato de tomate) Feijão cozido Batata assada Banana nanica	Ovos Mexidos Baião de dois (Arroz e Feijão cozidos) Batata doce corada Frutas picadas Mamão ½ pc + Banana nanica ½ pc
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO</b>						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Carne Moída ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao Alho e Óleo	Biscoito Cream cracker + Salada de frutas com Leite em pó ½ pc (Banana ½ pc, Abacaxi ½ pc, Maçã 1 pc)	Iscas de Peito de Frango acebolado Arroz parboilizado Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve, Feijão)	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

**Observação: Reservar os Talos da Couve para serem usados no dia 17/03 no Suco Verde. Reservar 1 porção de Batata doce para a segunda. Reservar ½ pc de Banana nanica congelada, 1 pc de Couve para a próxima segunda-feira. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.**

**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**

**EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR**

**REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL**

6ª Semana		Segunda-feira 21/03	Terça-feira 22/03	Quarta-feira 23/03	Quinta-feira 24/03	Sexta-feira 25/03
<b>L A N C H E</b>	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	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)	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 (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Melancia (Fruta ½ pc, Açúcar)
	<b>A L M O Ç O</b>	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne Moída cozida Arroz parboilizado Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Peito de Frango refogado Arroz parboilizado Feijão cozido Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Melancia ½ pc)	Escondidinho de Batata com Carne Moída Arroz parboilizado Feijão cozido Couve refogada	Macarrão com Peito de Frango e Pimentão (Extrato de tomate) Feijão cozido Batata doce assados Maçã
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO</b>						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Bobó de Peito de Frango com Batata doce Arroz parboilizado Farinha torrada (Farinha de mandioca)	Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída) Melão em fatias	Filé de Peixe cozido com Pimentão Baião de dois (Arroz e Feijão cozidos) Batata Corada	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 porção de Batata para utilizar na segunda.**

**As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.**

**Cardápio sujeito a alterações.**

**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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

7ª Semana		Segunda-feira 28/03	Terça-feira 29/03	Quarta-feira 30/03	Quinta-feira 31/03	Sexta-feira 01/04
LANCHE	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	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)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Isca de Peito de Frango grelhada Arroz parboilizado Batata refogada	Carne Moída cozida com Batata Arroz parboilizado Feijão cozido Couve refogada	Isclas de Peito de Frango refogada Arroz parboilizado Feijão cozido Purê de Batata doce	Peito de Frango cozido Arroz parboilizado Feijão cozido Farofa de Banana nanica (Farinha de mandioca)	Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída) Feijão cozido Melão em fatias Batata doce assada
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Carne Moída refogada Arroz parboilizado Farinha torrada (Farinha de mandioca)	Biscoito Rosquinha de coco + Abacaxi picado e Maçã	Macarrão com Peito de Frango (Extrato de tomate) Couve refogada Batata doce com casca cozida	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Feijão cozido Batata Cozida

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

**Reservar 1pc Abóbora e 1 pc de Inhame (turno integral), e 1 pc de Beterraba (turno regular) para a próxima segunda-feira.**

**As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.**

**Cardápio sujeito a alterações.**

**Responsável Técnico**

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

### CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

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	%
1ª Semana	PE	4-5 anos	830,96	137,86	60%	30,23	13%	20,79	23%
	EF 01	6- 10 anos	912,11	151,07	60%	34,37	14%	22,50	22%
	EF 02	11-15 anos	970,24	160,08	59%	37,18	14%	24,06	22%
	EM	16-18 anos	970,24	160,08	59%	37,18	14%	24,06	22%
2ª Semana	PE	4-5 anos	849,96	136,65	58%	37,20	16%	19,80	21%
	EF 01	6- 10 anos	947,42	148,68	56%	45,33	17%	21,91	21%
	EF 02	11-15 anos	1006,88	156,51	56%	49,37	18%	23,46	21%
	EM	16-18 anos	1006,88	156,51	56%	49,37	18%	23,46	21%
3ª Semana	PE	4-5 anos	773,04	116,59	54%	31,23	15%	22,53	26%
	EF 01	6- 10 anos	871,13	129,69	54%	37,32	15%	25,13	26%
	EF 02	11-15 anos	949,61	140,16	53%	41,97	16%	27,33	26%
	EM	16-18 anos	949,61	140,16	53%	41,97	16%	27,33	26%
4ª Semana	PE	4-5 anos	896,21	140,82	57%	38,62	16%	22,67	23%
	EF 01	6- 10 anos	992,90	154,03	56%	45,56	17%	24,77	22%
	EF 02	11-15 anos	1060,89	163,03	55%	50,20	17%	26,55	23%
	EM	16-18 anos	1060,89	163,03	55%	50,20	17%	26,55	23%

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913



5ª Semana 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	861,29	136,95	57%	37,43	16%	20,86	22%
	EF 01	6- 10 anos	955,04	149,37	56%	44,34	17%	22,92	22%
	EF 02	11-15 anos	1020,09	157,58	56%	48,96	17%	24,65	22%
	EM	16-18 anos	1020,09	157,58	56%	48,96	17%	24,65	22%
6ª Semana 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	888,14	139,72	57%	41,17	17%	21,32	22%
	EF 01	6- 10 anos	1000,28	152,90	55%	50,83	18%	23,95	22%
	EF 02	11-15 anos	1071,77	161,87	54%	56,05	19%	25,88	22%
	EM	16-18 anos	1071,77	161,87	54%	56,05	19%	25,88	22%
7ª Semana 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	852,69	134,48	57%	38,94	16%	19,25	20%
	EF 01	6- 10 anos	957,09	146,90	55%	47,48	18%	21,56	20%
	EF 02	11-15 anos	1027,96	155,11	54%	53,00	19%	23,34	20%
	EM	16-18 anos	1027,96	155,11	54%	53,00	19%	23,34	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  
PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 14/02/2022 a 01/04/2022. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 02/05/2022

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

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!
- **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

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913