

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 de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar) Mamão picado	Pão com Carne Moída refogada (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango desfiado (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 cozida (½ pc) com Batata doce Arroz parboilizado Feijão cozido Cenoura crua ralada Maçã	Escondidinho de Peito de Frango cozido desfiado com batata (Pouch ½ pc) Arroz parboilizado Feijão cozido Cenoura crua ralada 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 Melancia picada	Carne Moída cozida (½ pc) com Abóbora em cubos Arroz parboilizado Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Chuchu refogado

Observação: Reservar 1pc de Beterraba, 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	579,35	97,48	61%	19,98
EF 01	6- 10 anos	638,07	106,68	60%	23,15	13%	16,36	23%	
EF 02	11-15 anos	677,67	112,73	60%	25,06	13%	17,58	23%	
EM	16-18 anos	677,67	112,73	60%	25,06	13%	17,58	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 (Melão 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.	Carne Moída ao molho (½ pc) com Inhame (Extrato de tomate) Arroz parboilizado Beterraba crua ralada	Filé de Peixe assado com Batata doce e Cheiro verde Arroz parboilizado Feijão cozido Chuchu refogado Cenoura crua ralada	Farofa de Ovos Mexidos com Cheiro verde (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Feijão cozido com Abóbora Batata doce corada Pepino com casca em fatias Mamão picado	Macarrão ao molho branco com Peito de Frango (Amido, Leite ½ pc) Feijão cozido Salada de Repolho verde e Beterraba crua ralada Frutas Picadas (Melão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Escondidinho de Batata e 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– todos congelados; 1 pc de Abóbora, 1 pc de Repolho, 1 pc de Chuchu, 1 pc de Cebola e 1 pc de Beterraba – todos refrigerados para próxima semana. 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)		Lípido (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	612,08	97,92	58%	25,97
EF 01	6- 10 anos	678,34	106,29	56%	31,31	17%	16,80	22%	
EF 02	11-15 anos	716,39	111,51	56%	33,74	17%	17,88	22%	
EM	16-18 anos	716,39	111,51	56%	33,74	17%	17,88	22%	

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

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 (½ pc) com 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 Chuchu refogado Beterraba crua ralada

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

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

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) + Mamão em fatias	Pão com Carne Moída refogada (½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta 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.	Hambúrguer grelhado de Carne Moída Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc)	Isca de Peito de Frango refogada com Pimentão e Cebola Arroz parboilizado Feijão cozido Purê de Abóbora Chuchu refogado Maçã	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Tutu de feijão (Farinha de mandioca) Abóbora cozida Beterraba crua ralada	Carne Moída refogada Arroz parboilizado Feijão cozido Batata doce com casca assada Pepino com casca em fatias Banana nanica	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 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	630,01	99,42	57%	27,53
EF 01	6- 10 anos	709,00	108,62	55%	34,04	17%	18,36	23%	
EF 02	11-15 anos	759,68	114,67	54%	37,76	18%	19,96	24%	
EM	16-18 anos	759,68	114,67	54%	37,76	18%	19,96	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
LANÇHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	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) + Maçã	Pão com Carne Moída refogada (½ pc) Suco de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco Verde (Talos de Couve, Limão 2 pc, Abacaxi ½ pc, Açúcar)
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Inhame cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Filé de Peixe assado Arroz parboilizado Feijão cozido Purê de Batatas Couve refogada Beterraba crua ralada	Carne Moída refogada Arroz parboilizado Feijão cozido Abóbora cozida Pepino com casca em fatias e Limão	Isclas de Peito de frango grelhadas Macarrão ao Sugo com Manjerição (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho com Cenoura crua ralada Melão picado

Observação: Reservar os Talos de Couve para serem usados no dia 17/03.

Reservar ½ pc de Goiaba congelada, 1 pc de Couve congelada e 1 pc de Inhame para 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	599,80	96,28	58%	26,78
EF 01	6- 10 anos	672,61	104,68	56%	33,29	18%	15,91	21%	
EF 02	11-15 anos	714,17	109,93	55%	36,27	18%	17,09	22%	
EM	16-18 anos	714,17	109,93	55%	36,27	18%	17,09	22%	

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

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 Vitamina de Goiaba (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) + Abacaxi em fatias	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Hortelã, Açúcar)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Melão (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	Ovos Mexidos com Cheiro verde Arroz parboilizado Feijão cozido Abóbora com casca assada Beterraba crua ralada Frutas picadas (Melão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Estrogonofe de Peito de Frango (Peito de frango, Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Feijão cozido Batata assada Repolho roxo em tiras com Pimentão	Peito de Frango em cubos ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao Alho e Óleo Feijão cozido Batata doce corada Pepino com casca em fatias Mamão em fatias	Arroz parboilizado com Ovos Mexidos e Cheiro verde Feijão cozido Purê de Inhame Salada de Cenoura crua ralada e Couve em tiras

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora 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	626,37	100,03	57%	26,07
EF 01	6- 10 anos	691,29	109,20	57%	30,68	16%	17,67	23%	
EF 02	11-15 anos	732,71	115,22	57%	33,23	16%	18,80	23%	
EM	16-18 anos	732,71	115,22	57%	33,23	16%	18,80	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

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.	Isca de Frango grelhada Arroz parboilizado Purê de abóbora Chuchu refogado	Carne Moída cozida Arroz parboilizado Feijão cozido Inhame ao forno dourado Couve refogada Melancia em fatias	Ovos Mexidos e Cheiro verde Arroz parboilizado Feijão cozido Batata assada Beterraba cozida Cenoura crua ralada	Isca de Frango acebolada Macarrão ao sugo com Manjerição (Extrato de tomate) Feijão cozido Cenoura cozida Pepino com casca em fatias Banana nanica	Farofa com Ovos Mexidos e Cheiro verde (Farinha de mandioca) Arroz Parboilizado Feijão cozido Purê de Batata doce Beterraba crua ralada

Observação: Reservar os Talos da Couve para serem usados no dia 01/04.

Reservar: 1 pc de Abóbora, 1 pc de Repolho roxo 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	595,26	93,88	57%	25,24
EF 01	6- 10 anos	656,98	102,21	56%	29,75	16%	15,09	21%	
EF 02	11-15 anos	695,21	107,40	56%	32,22	17%	15,90	21%	
EM	16-18 anos	695,21	107,40	56%	32,22	17%	15,90	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 ENSINO 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, 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 GPAE, 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