

**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
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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)
	Horário: 11:45 e 12:30.	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

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída)	Peito de Frango refogado (Pouch) Arroz parboilizado Abóbora cozida Feijão cozido Pepino com casca em fatias	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango Pouch ½ pc) Salada de Repolho e Beterraba crua ralada Melão em fatias	Pão com Peito de Frango refogado (Pouch ½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Filé de Peixe cozido com Batata e Pimentão Arroz parboilizado Pirão de peixe (Farinha de mandioca, Caldo do Peixe) Abacaxi em fatias
--	--	--	---	---	--

Observação: Reservar 1 pc de Beterraba e 1 pc de Inhame (turno integral), e 1 pc de Cenoura (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

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

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: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 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) + 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)
	Horário: 11:45 e 12:30.	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

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Biscoito Amanteigado + Banana nanica picada com Leite em pó (Banana nanica + Leite ½ pc) + Maçã	Carne Moída ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao Alho e Óleo Salada de Repolho verde e Cenoura crua ralada	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) e Cenoura crua ralada Vitamina de Goiaba (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Arroz parboilizado com Ovos Mexidos e Cheiro verde Feijão cozido Purê de abóbora Batata doce corada
--	--	--	---	--	--

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, 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

Juliene J. M. Santos CRNI: 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
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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)
	ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Bobó de Carne Moída (½ pc) com Abóbora Arroz parboilizado Farinha torrada (Farinha de mandioca) Repolho verde picado
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída) Beterraba cozida	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

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

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
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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)
	Horário: 11:45 e 12:30.	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
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado	Carne Moída refogada Arroz parboilizado Feijão cozido Cenoura cozida Repolho verde em tiras Banana nanica	Isca de Peito de Frango acebolada Macarrão ao Sugo (Extrato de tomate) Batata doce corada Melão fatiado	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Vitamina de Goiaba (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Filé de Peixe cozido com Pimentão Arroz parboilizado Pirão de peixe (Farinha de mandioca, Caldo de Peixe) Beterraba cozida

Observação: Reservar ½ pc de Goiaba congelada, 1 pc de Cenoura e 1 pc de Inhame (turno integral), e 1 pc Abóbora (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

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

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: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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)
	A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	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	Iscas de Peito de frango grelhadas Macarrão ao Sugo com Manjericão (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho com Cenoura crua ralada Melão picado
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Carne Moída ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao Alho e Óleo Abóbora cozida	Biscoito Cream cracker + Salada de frutas com Leite em pó ½ pc (Banana ½ pc, Abacaxi ½ pc, Mamão 1 pc)	Iscas de Peito de Frango acebolada Arroz parboilizado Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve, Feijão) Cenoura cozida	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco cremoso de Abacaxi (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Batata corada Pepino com casca picado com Limão

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 turno integral), e 1 pc de Abóbora (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

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

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
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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)
	Horário: 11:45 e 12:30.	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
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Bobó de Peito de Frango com Abóbora Arroz parboilizado Farinha torrada (Farinha de mandioca)	Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída) Cenoura crua ralada Maçã	Ovos Mexidos com Cheiro verde Baião de dois (Arroz e Feijão cozidos) Beterraba cozida Repolho verde em tiras	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Abóbora cozida Abacaxi em fatias

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora e 1 pc de Chuchu (turno integral), e 1 pc de Batata doce (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

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

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
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 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 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 Manjericão (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
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Carne Moída refogada Arroz parboilizado Farofa de Cebola (Farinha de mandioca) Batata doce com casca assada	Biscoito Rosquinha de coco + Abacaxi em fatias + Mamão picado com Leite em pó (½ pc)	Isca de Peito de Frango grelhada Macarrão ao Sugo (Extrato de tomate) Couve refogada Batata doce corada	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada com Cenoura (Arroz parboilizado, Peito de Frango, Cenoura) Feijão cozido Pepino com casca picado

Observação: Reservar talos de Couve para o Suco Verde.

Reservar 1pc Abóbora e 1 pc de Repolho roxo (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

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

1ª 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	827,28	137,87	60%	31,27
EF 01	6- 10 anos	919,87	151,78	59%	36,88	14%	21,96	21%	
EF 02	11-15 anos	980,64	160,78	59%	40,03	15%	23,66	22%	
EM	16-18 anos	980,64	160,78	59%	40,03	15%	23,66	22%	
2ª 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	875,15	139,51	57%	37,24
EF 01	6- 10 anos	968,49	151,54	56%	44,36	16%	23,54	22%	
EF 02	11-15 anos	1028,41	159,36	56%	48,35	17%	25,18	22%	
EM	16-18 anos	1028,41	159,36	56%	48,35	17%	25,18	22%	
3ª 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	4-5 anos	773,04	116,59	54%	31,23
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 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	898,69	141,42	57%	40,99
EF 01	6- 10 anos	1011,40	154,63	55%	50,45	18%	24,50	22%	
EF 02	11-15 anos	1086,86	163,64	54%	56,17	19%	26,62	22%	
EM	16-18 anos	1086,86	163,64	54%	56,17	19%	26,62	22%	

Responsável Técnico

Juliene 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)		Lípido (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	847,29	134,39	57%	38,83	16%	19,73	21%
	EF 01	6- 10 anos	950,98	146,81	56%	47,61	18%	22,03	21%
	EF 02	11-15 anos	1018,22	155,02	55%	52,63	19%	23,82	21%
	EM	16-18 anos	1018,22	155,02	55%	52,63	19%	23,82	21%
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)		Lípido (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	883,02	140,24	57%	38,52	16%	21,67	22%
	EF 01	6- 10 anos	977,93	153,41	56%	45,35	17%	23,64	22%
	EF 02	11-15 anos	1044,14	162,39	56%	49,89	17%	25,28	22%
	EM	16-18 anos	1044,14	162,39	56%	49,89	17%	25,28	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)		Lípido (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	849,72	134,67	57%	37,00	16%	19,57	21%
	EF 01	6- 10 anos	941,81	147,09	56%	43,73	17%	21,34	20%
	EF 02	11-15 anos	1005,21	155,30	56%	48,18	17%	22,77	20%
	EM	16-18 anos	1005,21	155,30	56%	48,18	17%	22,77	20%

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
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 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 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

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913