

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

02 Refeições - Escola Classe

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 <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída)	Bobó de Peito de Frango com Abóbora (Peito de Frango Pouch) Arroz parboilizado Pepino picado Abacaxi em fatias	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Feijão cozido Salada de Repolho verde e Beterraba crua ralada	Pão com Peito de Frango refogado (Pouch ½ pc) com Pimentão Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango Pouch ½ pc) Batata corada Mamão em fatias
	A L M O Ç O	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Biscoito Maisena	Maçã	Melão em fatias	Mamão picado

**Observação: Reservar 1pc de Cenoura 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	254,32	41,90	59%	10,29
EF 01	6- 10 anos	280,71	45,90	59%	11,78	15%	6,07	19%	

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 - Escola Classe

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 <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	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) + Melão em fatias	Carne Moída ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao Alho e Óleo Feijão cozido 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)	Bobó de Filé de Peixe com Abóbora Arroz parboilizado Batata doce assada
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Melancia em fatias	Banana nanica	Abacaxi picado	Mamão em fatias

**Observação:** Reservar 1pc de Beterraba para a 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)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	257,21	41,02	57%	11,81
EF 01	6- 10 anos	288,01	44,68	56%	14,32	18%	6,23	19%	

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 - Escola Classe

3ª Semana		Segunda-feira 28/02	Terça-feira 01/3	Quarta-feira 02/03	Quinta-feira 03/03	Sexta-feira 04/03
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída) Beterraba crua ralada	Arroz doce (Arroz ½ pc, Leite, Açúcar)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Biscoito Amanteigado	Biscoito Maisena

**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	201,65	27,49	49%	9,70
EF 01	6- 10 anos	228,61	30,39	48%	11,74	18%	6,73	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 - Escola Classe

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 <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango em cubos, Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado	Carne Moída refogada com Pimentão Arroz parboilizado Beterraba Cozida Repolho verde em tiras	Peito de Frango refogado Macarrão ao Sugo (Extrato de tomate) Batata doce corada Mamão em fatias	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Vitamina de Goiaba (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Ovos Mexidos Arroz parboilizado Feijão cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Banana nanica
	A L M O Ç O	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Biscoito Amanteigado	Banana nanica	Maçã	Banana nanica

**Observação: Reservar 1pc de Abóbora 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	285,76	45,21	57%	13,32
EF 01	6- 10 anos	315,75	49,21	56%	15,54	18%	6,67	19%	

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 - Escola Classe

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 <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	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, Maçã 1 pc)	Iscas de Peito de Frango 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 assada Pepino em fatias com Limão
	A L M O Ç O	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Melão em fatias	Abacaxi picado	Banana nanica

**Observação: Reservar 1pc de Abóbora 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	259,32	41,35	57%	12,13
EF 01	6- 10 anos	290,20	45,36	56%	14,40	18%	6,11	19%	

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 - Escola Classe

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 <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Bobó de Peito de Frango com Abóbora Arroz parboilizado Farinha de mandioca torrada	Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída) Cenoura crua ralada Melão em fatias	Filé de Peixe ao molho com Pimentão 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) Batata doce corada Abacaxi em fatias
	A L M O Ç O	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Biscoito Amanteigado	Abacaxi em fatias	Banana nanica	Mamão picado

**Observação: Reservar 1pc de Abóbora 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	255,92	40,99	58%	12,92
EF 01	6- 10 anos	289,64	45,00	56%	15,87	20%	5,45	17%	

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 - Escola Classe

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 <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Carne Moída refogada Arroz parboilizado Farinha de mandioca torrada Creme de Abóbora (Leite ½ pc, Abóbora)	Biscoito Rosquinha de coco + Abacaxi picado e Maçã	Macarrão com Peito de Frango (Extrato de tomate) Couve refogada Batata doce cozida	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 Salada de Pepino com Limão
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Biscoito Maisena	Banana nanica	Melão picado	Abacaxi em fatias	Mamão picado

**Observação: Reservar 1pc de 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	266,86	44,23	60%	11,90
EF 01	6- 10 anos	297,23	48,30	59%	14,12	17%	6,27	19%	

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 - Escola Classe

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