

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

04 Refeições: 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
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar)	Biscoito Maisena Vitamina de 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)
ALMOÇO Horário: 11:30 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 Melancia em fatias	Carne Moída cozida (½ pc) com Cenoura Arroz parboilizado Feijão cozido Purê de Batata 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	Bobó de Filé de Peixe (½ pc) com Abóbora Arroz parboilizado Feijão cozido Farinha de cebola (Farinha de mandioca) Chuchu refogado
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Maisena	Abacaxi em fatias	Maçã	Banana nanica	Mamão picado
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída ½ pc)	Escondidinho de Batata com Carne Moída (½ pc) Arroz parboilizado Beterraba cozida Pepino com casca em fatias	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango Pouch ½ pc) Feijão cozido Beterraba cozida	Bobó de Carne Moída (½ pc) com Abóbora Arroz parboilizado Pepino com casca picado	Filé de Peixe (½ pc) cozido com Pimentão Arroz parboilizado Pirão de peixe (Farinha de mandioca, Caldo do Peixe) Repolho verde picado

Observação: Reservar 1 pc de Beterraba e 1 pc de Inhamé; e 1 pc 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.

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

04 Refeições: 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
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Mingau de Biscoito Maisena (Leite, Biscoito, Açúcar)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã	Curau de Milho Verde <i>In natura</i> (Milho 2pc, 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 de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Filé de Peixe assado (½ pc) com Inhame Arroz parboilizado Beterraba crua ralada	Filé de Peixe ao molho com Batata e Cheiro verde (Extrato de tomate) Arroz parboilizado Feijão cozido Chuchu refogado Cenoura crua ralada	Macarrão ao molho branco com Peito de Frango (Amido, Leite ½ pc) Feijão cozido Salada de Repolho verde e Beterraba crua ralada Goiaba	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Feijão cozido com Abóbora Batata doce corada Pepino em fatias	Escondidinho de Batata doce com Carne Moída Arroz parboilizado Feijão cozido Salada de Cenoura crua ralada e Pepino picado
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito rosquinha de coco	Banana nanica	Melão em fatias	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Mamão em fatias
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Arroz parboilizado cozido com Filé de Peixe desfiado (½ pc) e Cenoura ralada	Farofa de Ovos Mexidos (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Abóbora cozida	Sopa de Macarrão com Carne Moída, Batata doce e Cenoura (Extrato de tomate)	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Salada de Cenoura ralada e Repolho verde em tiras	Arroz com Ovos Mexidos e Cheiro verde Feijão cozido Purê de Abóbora Beterraba crua ralada

Observação: Reservar ½ pc de Banana nanica, ½ pc de Goiaba, 1 pc de Alho e 1 pc de Cebolinha – todos congelados; 1 pc de Abóbora, 2 pc de Repolho verde, 1 pc de Chuchu, 1 pc de Cebola e 2 pc de Beterraba – todos refrigerados 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 CRN1: 3913

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

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

3ª Semana	Segunda-feira 28/02	Terça-feira 01/03	Quarta-feira 02/03	Quinta-feira 03/03	Sexta-feira 04/03
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	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: 11:30 e 12:30.				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
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.				Biscoito Amanteigado	Biscoito Maisena
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.				Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de Tomate, Carne Moída) Beterraba cozida	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango desfiado) Repolho verde refogado

Observação:

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

Cardápio sujeito a alterações.

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

04 Refeições: 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
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	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)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Hambúrguer grelhado de Carne Moída Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc)	Isca de Peito de Frango acebolada com Pimentão Arroz parboilizado Feijão cozido Purê de Abóbora Chuchu refogado Banana nanica	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 Mamão picado	Peito de Frango em cubos ao molho com Batata (Extrato de tomate) Arroz parboilizado Feijão cozido Salada de Repolho roxo com Cenoura crua ralada
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Amanteigado	Goiaba	Melão em fatias	Maçã	Mamão picado
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado	Carne Moída refogada Arroz parboilizado Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras	Escondidinho de Batata doce com Peito de Frango Arroz parboilizado com Cenoura ralada	Sopa de Macarrão com Peito de Frango e Cenoura (Extrato de tomate)	Filé de Peixe ao molho com Pimentão (Extrato de tomate) Arroz parboilizado Pirão de Peixe (Farinha de mandioca, Caldo de Peixe) Beterraba crua ralada

Observação: Reservar ½ pc de Goiaba congelada, 1 pc de Cenoura e 1 pc de Inhamé; e 1 pc 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

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

04 Refeições: 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
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Biscoito Maisena Vitamina de Goiaba (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Goiaba (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana nanica	Curau de Milho Verde <i>In natura</i> (Milho 2 pc, Leite, Açúcar) + Goiaba	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)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Inhame dourado ao forno Cenoura crua ralada	Filé de Peixe assado Arroz parboilizado Feijão cozido Purê de Batata Couve refogada Beterraba crua ralada	Carne Moída refogada Arroz parboilizado Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Abóbora cozida Pepino com casca picado com Limão	Isclas de Peito de Frango grelhada Macarrão ao Sugo com Manjeriçao (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho verde com Cenoura crua ralada	Peito de Frango acebolado Arroz parboilizado Feijão cozido Batata doce com casca assada Chuchu refogado Maçã
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito rosquinha de coco	Melão em fatias	Melancia em fatias	Mamão picado	Mamão em fatias
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Bobó de Filé de Peixe com Abóbora Arroz parboilizado	Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída) Salada de Cenoura crua ralada com Pepino em fatias	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango desfiado) Couve refogada	Carne Moída cozida com Batata Arroz parboilizado Feijão cozido Pepino com casca picado	Isca de Peito de Frango grelhada Arroz parboilizado Farofa de Couve (Farinha de mandioca)

Observação: Reservar os talos da Couve para o Suco Verde.

Reservar 1pc de Abacaxi congelado, 1 pc de Couve congelada, 1 pc de Inhame e 1 pc 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.

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

04 Refeições: 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
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	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) + Abacaxi em fatias	Biscoito Maisena Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado	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 Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne Moída refogada Arroz parboilizado Farofa de Couve (Farinha de mandioca, Couve) Purê de Inhame	Ovos Mexidos Arroz parboilizado Feijão cozido Abóbora cozida Pepino com casca em fatias	Escondidinho de Batata com Peito de Frango desfiado Arroz parboilizado Feijão cozido Couve refogada Beterraba cozida	Macarrão com Peito de Frango e Pimentão (Extrato de tomate) Feijão cozido Batata doce e Abóbora assados	Ovos Mexidos com Cheiro verde Arroz parboilizado Feijão cozido Chuchu ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Cenoura crua ralada
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Amanteigado	Frutas picadas (Maçã ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Salada de Frutas (Mamão ½ pc, Banana nanica ½ pc, Melão ½ pc)	Mamão em fatias	Salada de frutas (Mamão ½ pc, Banana nanica ½ pc, Maçã ½ pc)
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Bobó de Peito de Frango com Abóbora Arroz parboilizado	Carne Moída ao molho com Pimentão (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Beterraba crua ralada	Farofa de Ovos com Cheiro verde (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Batata doce corada Cenoura crua ralada	Arroz com Ovos Mexidos e Cheiro verde Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Batata doce corada

**Observação: Reservar 1 pc de Inhame, 1 pc de Repolho roxo e 1 pc 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**

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

04 Refeições: 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
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	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) + Frutas picadas (Mamão picado 1 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 Verde (Talos de Couve, Limão 2 pc, Abacaxi ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango grelhado Arroz parboilizado Purê de Inhame Repolho roxo em tiras	Carne Moída cozida com Batata Arroz parboilizado Feijão cozido Beterraba crua ralada	Ovos Mexidos Arroz parboilizado Feijão cozido Purê de Batata doce Salada de Pepino picado e Beterraba crua ralada	Isca de Peito de Frango acebolada Macarrão ao sugo com Manjericão (Extrato de Tomate) Feijão cozido Inhame dourado ao forno Couve refogada	Farofa de Ovos com Banana nanica (Ovos, Farinha de mandioca, Banana nanica ½ pc) Arroz parboilizado Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Cenoura crua ralada
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Maisena	Melancia em fatias	Abacaxi em fatias	Salada de frutas (Mamão ½ pc, Banana nanica ½ pc, Abacaxi ½ pc)	Salada de frutas (Mamão ½ pc, Banana nanica ½ pc, Abacaxi ½ pc)
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Bobó de Carne Moída Abóbora Arroz parboilizado	Ovos Mexidos Arroz parboilizado Feijão tropeiro (Feijão cozido, Farinha de mandioca, Couve)	Canja de Frango (Arroz parboilizado, Peito de Frango desfiado, Cenoura)	Arroz parboilizado com Ovos Mexidos e Cheiro verde Batata doce corada Pepino em fatias com Limão	Macarrão com Peito de Frango (Extrato de Tomate) Couve refogada Cenoura cozida

Observação: Reservar talos de Couve para o Suco Verde. Reservar 1pc Abóbora, 1 pc de Cenoura e 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.

Responsável Técnico

Juliane 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	864,46	145,38	61%	31,23	13%	22,34	23%
	EF 01	6- 10 anos	967,28	160,12	60%	37,74	14%	24,99	23%
	EF 02	11-15 anos	1036,22	170,66	59%	41,17	14%	27,07	24%
	EM	16-18 anos	1036,22	170,66	59%	41,17	14%	27,07	24%
	2ª Semana								
Composição nutricional (Média semanal)	PE	4-5 anos	916,58	147,24	58%	38,62	15%	22,70	22%
	EF 01	6- 10 anos	1021,42	160,77	57%	47,00	17%	24,97	22%
	EF 02	11-15 anos	1083,76	170,09	56%	50,58	17%	26,49	22%
	EM	16-18 anos	1083,76	170,09	56%	50,58	17%	26,49	22%
	3ª Semana								
Composição nutricional (Média semanal)	PE	4-5 anos	925,43	139,76	54%	38,66	15%	29,19	28%
	EF 01	6- 10 anos	1066,42	157,61	53%	48,12	16%	33,58	28%
	EF 02	11-15 anos	1175,74	172,84	53%	54,31	17%	37,08	28%
	EM	16-18 anos	1175,74	172,84	53%	54,31	17%	37,08	28%
	4ª Semana								
Composição nutricional (Média semanal)	PE	4-5 anos	962,34	150,03	56%	43,97	16%	23,85	22%
	EF 01	6- 10 anos	1095,20	164,74	54%	55,67	18%	27,13	22%
	EF 02	11-15 anos	1179,77	175,24	53%	61,74	19%	29,43	22%
	EM	16-18 anos	1179,77	175,24	53%	61,74	19%	29,43	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)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	926,31	146,64	57%	43,16
6ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	1055,82	160,58	55%	55,07	19%	25,16	21%
	EF 02	11-15 anos	1028,56	152,67	53%	57,78	20%	22,11	19%
	EM	16-18 anos	1028,56	152,67	53%	57,78	20%	22,11	19%
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	955,49	150,16	57%	40,08
EF 01	6- 10 anos	1060,57	164,13	56%	47,76	16%	27,08	23%	
EF 02	11-15 anos	1133,69	174,61	55%	52,26	17%	28,85	23%	
EM	16-18 anos	1133,69	174,61	55%	52,26	17%	28,85	23%	
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	913,92	143,56	57%	40,46
EF 01	6- 10 anos	1024,74	157,79	55%	49,10	17%	24,61	22%	
EF 02	11-15 anos	1096,22	167,46	55%	53,93	18%	26,30	22%	
EM	16-18 anos	1096,22	167,46	55%	53,93	18%	26,30	22%	

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

04 Refeições: 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 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