

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 04 REFEIÇÕES – Escola Candanga com Regular

1ª Semana	Segunda-feira 14/02	Terça-feira 15/02	Quarta-feira 16/02	Quinta-feira 17/02	Sexta-feira 18/02
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h.	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)	Pão com Carne Moída refogada (½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango refogado (Peito de Frango cozido desfiado Pouch ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Biscoito Maisena	Maçã	Banana nanica	Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Melão ½ pc)	Mamão picado
ALMOÇO 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 Banana nanica	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango Pouch ½ pc) Feijão cozido Salada cozida de Batata Couve Refogado	Macarrão com Peito de Frango desfiado (Peito de Frango Pouch ½ pc, Extrato de tomate) Feijão cozido Repolho verde em tiras Mamão em fatias	Ovos Mexidos Arroz parboilizado Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Abóbora cozida Chuchu refogado
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30.	Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída)	Bobó de Peito de Frango (Pouch) com Abóbora Arroz parboilizado Couve Refogada	Pão com Peito de Frango desfiado refogado (½ pc Pouch) Vitamina de Banana nanica (Açúcar, Fruta ½ pc, Leite)	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Feijão cozido Salada de Repolho verde Abacaxi picado	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango Pouch ½ pc) Batata corada Mamão em fatias

Observação: Reservar 1 pc de Inhame e 1 pc de Beterraba; 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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 04 REFEIÇÕES – Escola Candanga com Regular

2ª Semana	Segunda-feira 21/02	Terça-feira 22/02	Quarta-feira 23/02	Quinta-feira 24/02	Sexta-feira 25/02
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h.	Mingau de Biscoito Maisena (Leite, Biscoito, Açúcar)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Melancia ½ pc)	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)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Biscoito Rosquinha de coco	Goiaba	Abacaxi em fatias	Frutas Picadas (Melancia ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Mamão picado
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.	Farofa de Frango desfiado (Peito de Frango ½ pc, Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Inhame dourado ao forno Beterraba crua ralada	Escondidinho de Peito de Frango (½ pc) com Batata doce Arroz parboilizado Feijão cozido Cenoura e Chuchu cozidos	Filé de Peixe ao molho com Cheiro verde (Extrato de tomate) Arroz parboilizado Feijão cozido Abóbora e Batata Doce assados Pepino com casca em fatias	Macarrão ao molho branco com Peito de Frango (Amido, Leite ½ pc) Feijão cozido Salada de Repolho verde e Beterraba crua ralada	Escondidinho de Batata com Carne Moída Arroz parboilizado Feijão cozido Salada de Cenoura crua ralada e Pepino picado
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30.	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Biscoito Amanteigado + Banana nanica com Leite em pó (½ pc) Melão em fatias	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) e Cenoura crua ralada Vitamina de Goiaba (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Carne Moída ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao Alho e Óleo Feijão cozido Salada de Repolho verde e Cenoura crua ralada	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, 1 pc de Cebola – todos congelados; 1 pc de Abóbora, 1 pc de Repolho verde, 1 pc de Chuchu e 2 pc de Beterraba – todos refrigerados; e 1 pc de salsa e 1 pc de Cebolinha – todos congelados 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

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 04 REFEIÇÕES – Escola Candanga com Regular

3ª Semana	Segunda-feira 28/02	Terça-feira 01/03	Quarta-feira 02/03	Quinta-feira 03/03	Sexta-feira 04/03
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h.	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)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h				Bobó de Carne Moída com Abóbora (Carne Moída ½ pc, 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 Beterraba cozida Chuchu refogado
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.				Biscoito Amanteigado	Biscoito Maisena
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30.	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída ½ pc) Beterraba crua ralada	Arroz doce (Açúcar, arroz ½ pc, leite)

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 04 REFEIÇÕES – Escola Candanga com Regular

4ª Semana	Segunda-feira 07/03	Terça-feira 08/03	Quarta-feira 09/03	Quinta-feira 10/03	Sexta-feira 11/03
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h.	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 picado	Pão com Carne Moída refogada (½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) e Pimentão Suco de Goiaba (Fruta ½ pc, Açúcar)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Biscoito Amanteigado	Goiaba	Melancia em fatias	Banana nanica	Maçã
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.	Hambúrguer grelhado de Carne Moída Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc)	Ovos Mexidos e Cheiro verde Arroz parboilizado Feijão cozido Purê de Abóbora Chuchu refogado	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Feijão cozido com Abóbora Beterraba crua ralada	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Feijão cozido Batata doce com casca assada Pepino picado Mamão em fatias	Peito de Frango ao molho com Batata (Extrato de tomate) Arroz parboilizado Feijão cozido Salada de Repolho roxo com Cenoura crua ralada
LANCHE Horário: 15:30 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	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Vitamina de Goiaba (Açúcar, Fruta ½ pc, Leite)	Isca de Peito de Frango acebolada Macarrão ao Sugo (Extrato de tomate) Batata doce corada Banana nanica	Ovos Mexidos Arroz parboilizado Feijão cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Mamão picado

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

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 04 REFEIÇÕES – Escola Candanga com Regular

5ª Semana	Segunda-feira 14/03	Terça-feira 15/03	Quarta-feira 16/03	Quinta-feira 17/03	Sexta-feira 18/03
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h.	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)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Biscoito Rosquinha de coco	Melão em fatias	Mamão em fatias	Abacaxi em fatias	Mamão em fatias
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Inhame Cozido Cenoura crua ralada	Carne Moída refogada Arroz parboilizado Feijão cozido Purê de Batata Couve refogada Beterraba crua ralada	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Feijão cozido Abóbora cozida Pepino com casca picado	Isclas de Peito de Frango grelhada Macarrão ao Sugo com Manjericão (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho verde com Cenoura crua ralada	Ovos Mexidos Baião de dois (Arroz e Feijão cozidos) Batata doce corada Chuchu refogado
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30.	Carne Moída ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Abóbora cozida	Biscoito Cream Cracker + Maçã picada com Leite (½ pc) + Abacaxi em fatias	Pão com Peito de Frango desfiado e Cenoura ralada (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Açúcar, Fruta ½ pc, Leite)	Isclas de Peito de Frango acebolado Arroz parboilizado Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve, Feijão) Cenoura cozida	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Batata assada Pepino em fatias com Limão

Observação: Reservar os Talos da Couve para serem usados no dia 17/03 no Suco Verde.

Reservar ½ pc 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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 04 REFEIÇÕES – Escola Candanga com Regular

6ª Semana	Segunda-feira 21/03	Terça-feira 22/03	Quarta-feira 23/03	Quinta-feira 24/03	Sexta-feira 25/03
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h.	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)	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 Melancia (Fruta ½ pc, Açúcar)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Biscoito Amanteigado	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melancia ½ pc)	Melão em fatias	Mamão picado	Mamão em fatias
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.	Carne Moída cozida Arroz parboilizado Farofa de Couve (Farinha de mandioca, Couve) Purê de Inhame	Peito de Frango refogado Arroz parboilizado Feijão cozido Purê de Abóbora Beterraba crua ralada	Escondidinho de Batata com Carne Moída Arroz parboilizado Feijão cozido Couve refogada Pepino com casca em fatias	Macarrão com Peito de Frango e Pimentão (Extrato de tomate) Feijão cozido Abóbora e Batata doce assados Maçã	Filé de Peixe ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Feijão cozido Salada de Cenoura crua ralada e Repolho roxo em tiras
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30.	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 Abacaxi em fatias	Pão com Peito de Frango desfiado e Pimentão (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Açúcar, Fruta ½ pc, Leite)	Filé de Peixe cozido com Pimentão Baião de dois (Arroz e Feijão cozidos) Beterraba cozida Repolho verde em tiras	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Batata doce corada Melão picado

Observação: Reservar 1 pc de Inhame, 1 pc de Chuchu 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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 04 REFEIÇÕES – Escola Candanga com Regular

7ª Semana	Segunda-feira 28/03	Terça-feira 29/03	Quarta-feira 30/03	Quinta-feira 31/03	Sexta-feira 01/04
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h.	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)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Biscoito Maisena	Salada de frutas (Melão ½ pc, Maçã ½ pc)	Salada de frutas (Mamão ½ pc, Maçã ½ pc, Banana nanica ½ pc)	Mamão em fatias	Salada de frutas (Mamão ½ pc, Melão ½ pc, Banana nanica ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.	Isca de Peito de Frango grelhada Inhame dourado ao forno Arroz parboilizado Chuchu refogado	Carne Moída cozida com Batata Arroz parboilizado Feijão cozido Couve refogada Cenoura crua ralada	Iscas de Peito de Frango refogada Arroz parboilizado Feijão cozido Purê de Batata doce Pepino picado com Limão Beterraba crua ralada	Peito de Frango cozido com Manjeriço Arroz parboilizado Feijão cozido Farofa de Banana nanica (Farinha de mandioca) Beterraba cozida	Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída) Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Cenoura crua ralada
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30.	Carne Moída refogada Arroz parboilizado Farinha torrada (Farinha de mandioca) Creme de Abóbora (Leite ½ pc, Abóbora)	Biscoito Rosquinha de coco + Abacaxi em rodelas + Maçã	Pão com Peito de Frango desfiado e Pimentão (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Açúcar, Fruta ½ pc, Leite)	Macarrão com Peito de Frango (Extrato de tomate) Couve refogada Batata doce com casca cozida	Galinhada com Cenoura (Arroz parboilizado, Peito de Frango, Cenoura) Feijão cozido Pepino com casca em fatias com Limão

Observação: Reservar Talos de Couve para serem usados no Suco Verde.

Reservar 1pc Abóbora, 1 pc de Inhame 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

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	873,63	147,81	61%	31,11
EF 01	6- 10 anos	958,70	161,81	61%	35,35	13%	24,40	23%	
EF 02	11-15 anos	1020,77	171,62	61%	38,26	13%	26,27	23%	
EM	16-18 anos	1020,77	171,62	61%	38,26	13%	26,27	23%	
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	632,04	101,89	58%	29,13
EF 01	6- 10 anos	704,78	109,87	56%	35,87	18%	14,56	19%	
EF 02	11 – 15 anos	746,90	114,71	55%	39,14	19%	15,58	19%	
EM	16-18 anos	746,90	114,71	55%	39,14	19%	15,58	19%	
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 anos	879,25	136,17	56%	33,48
EF 01	6- 10 anos	998,58	153,19	55%	40,02	14%	31,73	29%	
EF 02	11 – 15 anos	1098,30	167,58	55%	45,12	15%	35,03	29%	
EM	16-18 anos	1098,30	167,58	55%	45,12	15%	35,03	29%	
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	958,66	154,52	58%	39,81
EF 01	6- 10 anos	1059,92	168,50	57%	46,82	16%	25,70	22%	
EF 02	11-15 anos	1132,48	178,27	57%	51,54	16%	27,60	22%	
EM	16-18 anos	1132,48	178,27	57%	51,54	16%	27,60	22%	
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	908,70	147,96	59%	38,31
EF 01	6- 10 anos	1006,28	161,17	58%	45,29	16%	23,86	21%	
EF 02	11 – 15 anos	971,11	150,74	56%	47,24	18%	21,37	20%	
EM	16-18 anos	971,11	150,74	56%	47,24	18%	21,37	20%	

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

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	900,57	142,14	57%	41,31
7ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	1013,83	155,35	55%	50,97	18%	24,53	22%
	EF 02	11 – 15 anos	1086,45	164,36	54%	56,20	19%	26,57	22%
	EM	16-18 anos	1086,45	164,36	54%	56,20	19%	26,57	22%
	PE	4-5 anos	903,55	146,69	58%	39,84	16%	20,84	21%
7ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	1011,88	159,91	57%	48,48	17%	23,46	21%
	EF 02	11 -15 anos	1086,67	168,92	56%	54,10	18%	25,55	21%
	EM	16-18 anos	1086,67	168,92	56%	54,10	18%	25,55	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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 04 REFEIÇÕES – Escola Candanga 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 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