

**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 Peito de Frango desfiado (Pouch ½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Ovos Mexidos (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 refogada (½ pc) com Cenoura Arroz parboilizado Feijão cozido Batata doce corada Banana nanica	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango Pouch ½ pc) Feijão cozido Salada cozida de Batata com Cenoura Pepino com casca picado	Macarrão com Peito de Frango (Peito de Frango Pouch ½ pc, Extrato de tomate) Feijão cozido Beterraba crua ralada Repolho verde em tiras Mamão em fatias	Ovos Mexidos com Cebolinha Arroz parboilizado Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Abóbora cozida 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 Carne Moída com Abóbora (Carne Moída ½ pc) Arroz parboilizado Pepino com casca em fatias	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Feijão cozido Beterraba cozida	Arroz parboilizado com Ovos Mexidos (½ pc) e Cebolinha Salada de Cenoura crua ralada Pepino com casca em fatias	Escondidinho de Batata com Carne Moída (½ pc) e Pimentão Arroz parboilizado

Observação: Reservar 1 pc de Beterraba, 1 pc de Inhame, 1 pc de Repolho verde e 1 pc de Cebolinha (congelada) 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) + 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)
ALMOÇO Horário: 11:30 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 com Batata doce (Peito de Frango ½ pc, 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 em fatias	Macarrão ao molho branco com Peito de Frango (Amido, Leite ½ pc) Feijão cozido Salada de Repolho verde com Beterraba crua ralada Mamão em fatias	Escondidinho de Batata 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	Goiaba	Melão em fatias	Frutas Picadas (Melancia ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Mamão picado
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango desfiado, Cebolinha) Repolho verde refogado	Carne Moída cozida com Abóbora Arroz parboilizado Beterraba crua ralada	Carne Moída ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao Alho e Óleo Salada de Cenoura crua ralada e Repolho verde em tiras	Filé de Peixe assado com Batata doce Arroz parboilizado Feijão cozido Cenoura crua ralada	Bobó de Filé de Peixe com Abóbora Arroz parboilizado Farinha torrada (Farinha de mandioca)

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

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

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 (½ pc) ao molho (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 crua ralada	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Repolho verde em tiras

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 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)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Hambúrguer grelhado de Carne Moída Macarrão ao molho branco (Amido, Leite ½ pc)	Ovos Mexidos Arroz parboilizado Feijão cozido Purê de Abóbora Chuchu cozido Banana nanica	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Feijão cozido com Abóbora Beterraba crua ralada	Farofa de Ovos com Cheiro verde (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Feijão cozido Batata doce com casca cozida 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 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Amanteigado	Goiaba	Melancia em fatias	Banana nanica	Maçã
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango em cubos, Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado	Carne Moída ao molho com Pimentão (Extrato de tomate) Arroz parboilizado Beterraba cozida Repolho verde em tiras	Macarrão com Ovos (Extrato de tomate) Batata doce assada Cenoura crua ralada	Canja de Peito de Frango com Cenoura (Arroz parboilizado, Peito de Frango, Cenoura)	Farofa de Ovos Mexidos com Cheiro verde (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Feijão cozido Beterraba crua ralada

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

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

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 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	Iscas de Peito de Frango acebolada Macarrão ao Sugo com Manjeriçã (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Repolho verde com Cenoura crua ralada	Ovos Mexidos com Cheiro verde Baião de dois (Arroz e Feijão cozidos) Batata doce corada Chuchu cozido Maçã
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Melão em fatias	Mamão em fatias	Abacaxi em fatias	Mamão em fatias
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Carne Moída ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Abóbora cozida	Arroz parboilizado com Ovos Mexidos e Cheiro verde Cenoura cozida Pepino com casca em faias	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Couve refogada	Ovos Mexidos Arroz parboilizado Feijão tropeiro (Feijão, Couve, Farinha de mandioca)	Frango assado com Batata (Peito de Frango, Batata) Arroz parboilizado Pepino em fatias e Limão

Observação: Reservar os talos da Couve para o 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

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 Melancia (Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 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 Pepino com casca em fatias	Escondidinho de Batata com Carne Moída Arroz parboilizado Feijão cozido Couve refogada Beterraba crua ralada	Macarrão com Peito de Frango e Pimentão (Extrato de tomate) Feijão cozido Batata doce e Abóbora assados	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 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Amanteigado	Frutas picadas (Maçã ½ pc + Melancia ½ pc)	Melão 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, Maçã ½ pc)
LANCHE 2 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) Beterraba crua ralada	Filé de Peixe assado com Batata doce Arroz parboilizado Cenoura crua ralada	Filé de Peixe cozido com Pimentão Baião de dois (Arroz e Feijão cozidos) Salada de Beterraba crua ralada e Repolho verde picado	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Batata doce corada

**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

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) + 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)
ALMOÇO Horário: 11:30 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 Beterraba crua ralada	Isclas de Peito de Frango refogado com Limão Arroz parboilizado Feijão cozido Purê de Batata doce Salada de Pepino picado e Beterraba crua ralada	Peito de Frango grelhado Arroz parboilizado Feijão cozido Farofa de Banana nanica (Farinha de mandioca, Banana nanica ½ pc) Cenoura crua ralada	Carne Moída refogada Macarrão ao Sugo com Manjerição (Extrato de Tomate) Feijão cozido Salada de Repolho roxo e Cenoura crua ralada
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Maisena	Salada de frutas (Melão ½ pc, Maçã ½ pc, Abacaxi 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, Abacaxi ½ pc)
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Carne Moída refogada Arroz parboilizado Farinha torrada (Farinha de mandioca) Abóbora cozida	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Salada de Cenoura ralada e Pepino em fatias e Limão	Canja de Frango (Arroz parboilizado, Peito de Frango, Cenoura)	Macarrão com Peito de Frango (Extrato de tomate) Couve refogada Batata doce corada	Isca de Peito de Frango acebolada Arroz parboilizado Feijão cozido Couve refogada

Observação: Reservar talos de Couve para o 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	888,94	145,91	59%	31,77
2ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	979,58	160,65	59%	36,35	13%	26,58	24%
	EF 02	11-15 anos	1043,23	171,19	59%	39,10	13%	28,37	24%
	EM	16-18 anos	1043,23	171,19	59%	39,10	13%	28,37	24%
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	920,04	144,81	57%	43,21
4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	1048,34	158,33	54%	55,57	19%	25,17	22%
	EF 02	11-15 anos	1118,15	167,65	54%	60,22	19%	27,03	22%
	EM	16-18 anos	1118,15	167,65	54%	60,22	19%	27,03	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 anos	925,43	139,76	54%	38,66
4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	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)	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	970,38	152,33	57%	40,57
4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	EF 01	6- 10 anos	1081,00	167,03	56%	48,58	16%	27,72	23%
	EF 02	11-15 anos	1155,92	177,54	55%	53,19	17%	29,62	23%
	EM	16-18 anos	1155,92	177,54	55%	53,19	17%	29,62	23%

Responsável Técnico

Juliane 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 20% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	944,86	150,58	57%	40,45
EF 01	6- 10 anos	1056,12	165,57	56%	48,62	17%	25,80	22%	
EF 02	11-15 anos	1037,77	157,40	55%	51,63	18%	23,68	21%	
EM	16-18 anos	1037,77	157,40	55%	51,63	18%	23,68	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)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	918,22	141,57	56%	43,23
EF 01	6- 10 anos	1048,28	155,51	53%	55,34	19%	26,27	23%	
EF 02	11-15 anos	1123,25	165,25	53%	60,45	19%	28,30	23%	
EM	16-18 anos	1123,25	165,25	53%	60,45	19%	28,30	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	916,65	143,65	56%	43,22
EF 01	6- 10 anos	1042,69	157,52	54%	54,45	19%	24,44	21%	
EF 02	11-15 anos	1123,82	167,19	54%	60,75	19%	26,53	21%	
EM	16-18 anos	1123,82	167,19	54%	60,75	19%	26,53	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

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