

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial

1ª Semana		Segunda-feira 04/04	Terça-feira 05/04	Quarta-feira 06/04	Quinta-feira 07/04	Sexta-feira 08/04
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido Beterraba cozida	Peito de Frango Pouch refogado com Pimentão verde Macarrão ao alho e óleo Batata doce corada Couve refogada	Biscoito Rosquinha de coco + Salada de frutas (Mamão ½ pc + Banana nanica ½ pc + Maçã 1 pc) com Leite em pó (½ pc)	Pão com Peito de Frango Pouch desfiado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Peito de Frango Pouch ao molho (½ pc) (Extrato de tomate) Arroz cozido Farofa de Biscoito Cream cracker e Banana nanica ½ pc Beterraba cozida Repolho verde em tiras
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 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.

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	280,53	47,90	61%	10,93
EF 01	6- 10 anos	310,46	52,48	61%	12,51	15%	6,94	20%	
EF 02	11-15 anos	336,62	56,36	60%	13,86	15%	7,59	20%	
EM	16-18 anos	336,62	56,36	60%	13,86	15%	7,59	20%	
EJA 01	19-30 anos	336,62	56,36	60%	13,86	15%	7,59	20%	
EJA 02	31-60 anos	336,62	56,36	60%	13,86	15%	7,59	20%	

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial

2ª Semana		Segunda-feira 11/04	Terça-feira 12/04	Quarta-feira 13/04	Quinta-feira 14/04	Sexta-feira 15/04
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca, Cenoura)	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate, Salsa) Arroz cozido Couve refogada Cenoura crua ralada	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Isca de Peito de Frango acebolada (Peito de Frango ½ pc) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abóbora cozida Abacaxi em fatias	FERIADO (SEXTA – FEIRA SANTA)

Observação: Reservar 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.

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	242,86	40,23	60%	11,78
EF 01	6- 10 anos	278,22	45,49	59%	14,30	19%	5,22	17%	
EF 02	11-15 anos	307,07	49,45	58%	16,53	19%	5,71	17%	
EM	16-18 anos	307,07	49,45	58%	16,53	19%	5,71	17%	
EJA 01	19-30 anos	307,07	49,45	58%	16,53	19%	5,71	17%	
EJA 02	31-60 anos	307,07	49,45	58%	16,53	19%	5,71	17%	

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial

3ª Semana		Segunda-feira 18/04	Terça-feira 19/04	Quarta-feira 20/04	Quinta-feira 21/04	Sexta-feira 22/04
L A N C H E	Horários	Peito de Frango ao molho (Peito de Frango ½ pc, Extrato de tomate) Farinha de mandioca torrada Arroz cozido Beterraba cozida	Biscoito Maisena Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão picado	Isca de Peito de Frango acebolada (Peito de Frango ½ pc) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abóbora cozida Beterraba crua ralada	TIRADENTES/ ANIVERSÁRIO DE BRÁSÍLIA	DIA LETIVO MÓVEL
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

**Observação: Reservar 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.**

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	263,73	44,52	61%	12,18
EF 01	6- 10 anos	298,16	50,24	61%	14,30	17%	7,74	23%	
EF 02	11-15 anos	323,93	54,20	60%	16,02	18%	8,45	23%	
EM	16-18 anos	323,93	54,20	60%	16,02	18%	8,45	23%	
EJA 01	19-30 anos	323,93	54,20	60%	16,02	18%	8,45	23%	
EJA 02	31-60 anos	323,93	54,20	60%	16,02	18%	8,45	23%	

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial

4ª Semana		Segunda-feira 25/04	Terça-feira 26/04	Quarta-feira 27/04	Quinta-feira 28/04	Sexta-feira 29/04
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Macarrão ao molho com Peito de Frango	Carne cozida (Acém em peça) Arroz cozido	Cuscuz com Ovos mexidos (Farinha de milho flocada) Suco Verde	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc)	Filé de Tilápia cozido com Pimentão verde e Limão
	Vespertino: 15:30 e 16h.	(Peito de Frango ½ pc, Extrato de tomate)	Tutu de Feijão com Couve (Farinha de mandioca, Feijão carioca cozido, Couve refogada)	(Abacaxi ½ pc, Talos de Couve, Limão 2pc, Açúcar)	Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Arroz cozido
	Noturno: 19h e 19:30.	Cenoura crua ralada	Beterraba cozida	+ Maçã		Cenoura cozida Repolho verde em tiras Abacaxi em fatias

Observação: Reservar os Talos de Couve para serem usados em 27/04. Reservar 1 pc de Batata doce para a próxima segunda-feira.

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

Cardápio sujeito a alterações.

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	277,27	46,68	61%	13,22
EF 01	6- 10 anos	302,62	50,07	60%	15,37	18%	5,03	15%	
EF 02	11-15 anos	337,01	55,45	59%	17,57	19%	5,41	14%	
EM	16-18 anos	337,01	55,45	59%	17,57	19%	5,41	14%	
EJA 01	19-30 anos	337,01	55,45	59%	17,57	19%	5,41	14%	
EJA 02	31-60 anos	337,01	55,45	59%	17,57	19%	5,41	14%	

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial

5ª Semana		Segunda-feira 02/05	Terça-feira 03/05	Quarta-feira 04/05	Quinta-feira 05/05	Sexta-feira 06/05
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Carne moída cozida (Acém moído)	Biscoito Amanteigado +	Peito de Frango refogado	Pão com Carne moída refogada	Galinhada (Arroz, Peito de Frango)
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Arroz cozido	Salada de Frutas	Macarrão ao Sugo (Extrato de tomate)	(Acém moído ½ pc)	Feijão carioca cozido
	Noturno: 19h e 19:30.	Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)	(Mamão ½ pc + Melão ½ pc + Banana nanica 1pc) com Leite em pó ½ pc	Batata doce corada	Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Abóbora cozida
		Batata doce cozida		Cenoura crua ralada		Pepino com casca em fatias e Limão

Observação: Reservar 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.

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	258,76	42,32	59%	11,96
EF 01	6- 10 anos	291,69	46,48	57%	14,32	18%	5,74	18%	
EF 02	11-15 anos	319,43	49,59	56%	16,46	19%	6,44	18%	
EM	16-18 anos	319,43	49,59	56%	16,46	19%	6,44	18%	
EJA 01	19-30 anos	319,43	49,59	56%	16,46	19%	6,44	18%	
EJA 02	31-60 anos	319,43	49,59	56%	16,46	19%	6,44	18%	

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial

6ª Semana		Segunda-feira 09/05	Terça-feira 10/05	Quarta-feira 11/05	Quinta-feira 12/05	Sexta-feira 13/05
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Feijão cozido Batata doce corada Couve refogada Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc)	Cuscuz com Ovos mexidos (Farinha de milho flocada) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de Couve, Limão, Açúcar) + Mamão em fatias	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) e Pimentão Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Arroz cozido Farinha de mandioca torrada Pepino com casca em fatias e Limão
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 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.

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	279,49	46,20	60%	13,24
EF 01	6- 10 anos	305,98	49,59	58%	15,35	18%	5,55	16%	
EF 02	11-15 anos	341,52	54,97	58%	17,52	18%	6,08	16%	
EM	16-18 anos	341,52	54,97	58%	17,52	18%	6,08	16%	
EJA 01	19-30 anos	341,52	54,97	58%	17,52	18%	6,08	16%	
EJA 02	31-60 anos	341,52	54,97	58%	17,52	18%	6,08	16%	

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial

7ª Semana		Segunda-feira 16/05	Terça-feira 17/05	Quarta-feira 18/05	Quinta-feira 19/05	Sexta-feira 20/05
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Isca de Peito de Frango grelhada	Carne em cubos ao molho (Acém em peça, Extrato de tomate)	Cuscuz com Ovos mexidos (Farinha de milho flocada)	Pão com Carne moída refogada (Acém moído ½ pc)	Galinhada (Arroz, Peito de Frango)
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Arroz cozido	Macarrão ao alho e óleo	Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Feijão carioca cozido
	Noturno: 19h e 19:30.	Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Brócolis cozido Batata doce corada Banana nanica	+ Tangerina		Salada de Cenoura ralada com Tomate e Cheiro-verde

Observação: Reservar 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.

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	285,56	48,67	61%	12,87
EF 01	6- 10 anos	311,70	52,06	60%	14,99	17%	5,32	15%	
EF 02	11-15 anos	346,87	57,44	60%	17,17	18%	5,80	15%	
EM	16-18 anos	346,87	57,44	60%	17,17	18%	5,80	15%	
EJA 01	19-30 anos	346,87	57,44	60%	17,17	18%	5,80	15%	
EJA 02	31-60 anos	346,87	57,44	60%	17,17	18%	5,80	15%	

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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 04/04/2022 a 20/05/2022. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 20/06/2022.

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial

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.
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz. E para cuscuz com ovos, utilizar ½ pc de sal e ½ pc de óleo.
- **Amido de Milho: Não foi disponibilizado per capita de amido de milho nessa Distribuição. Porém, se a escola tiver o gênero remanescente em estoque, deverá utilizar na vigência deste cardápio nas preparações que desejar, podendo se basear nas Receitas sugeridas no Caderno de Receitas.** 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**.
- **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 escola.**
- **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.**
- **O cardápio do ENSINO ESPECIAL deverá ser adaptado à cada escola somente se necessário, de acordo com as restrições dos escolares matriculados e pelas nutricionistas das Coordenações Regionais de Ensino lotadas nas UNIAEs.**

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913