

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.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.	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 Amanteigado + Salada de frutas (Mamão ½ pc + Banana nanica ½ pc + Maçã 1pc) com Leite em pó (½ pc)	Pão com Peito de Frango desfiado Pouch (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
	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	283,54	49,58	63%	10,54
EF 01	6- 10 anos	314,21	54,12	62%	12,13	14%	6,26	18%	
EF 02	11-15 anos	341,11	57,96	61%	13,50	14%	6,91	18%	
EM	16-18 anos	341,11	57,96	61%	13,50	14%	6,91	18%	
EJA 01	19-30 anos	341,11	57,96	61%	13,50	14%	6,91	18%	
EJA 02	31-60 anos	341,11	57,96	61%	13,50	14%	6,91	18%	

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

2ª Semana		Segunda-feira 11/04	Terça-feira 12/04	Quarta-feira 13/04	Quinta-feira 14/04	Sexta-feira 15/04
L	Horários	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca, Cenoura)	Carne em cubos ao molho (Acém em peça, 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 + Melão em fatias	FERIADO (SEXTA – FEIRA SANTA)
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

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	241,14	39,80	59%	11,78
EF 01	6- 10 anos	276,50	45,07	59%	14,30	19%	5,20	17%	
EF 02	11-15 anos	305,35	49,02	58%	16,54	19%	5,69	17%	
EM	16-18 anos	305,35	49,02	58%	16,54	19%	5,69	17%	
EJA 01	19-30 anos	305,35	49,02	58%	16,54	19%	5,69	17%	
EJA 02	31-60 anos	305,35	49,02	58%	16,54	19%	5,69	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 Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	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) + Maçã	Isca de Peito de Frango acebolada (Peito de Frango ½ pc) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abóbora cozida Beterraba crua ralada	TIRADENTES/ ANIVERSÁRIO DE BRASÍLIA	DIA LETIVO MÓVEL

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	276,27	48,04	63%	12,09
EF 01	6- 10 anos	310,70	53,75	62%	14,20	16%	7,74	22%	
EF 02	11-15 anos	336,47	57,71	62%	15,92	17%	8,45	23%	
EM	16-18 anos	336,47	57,71	62%	15,92	17%	8,45	23%	
EJA 01	19-30 anos	336,47	57,71	62%	15,92	17%	8,45	23%	
EJA 02	31-60 anos	336,47	57,71	62%	15,92	17%	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

Julienne 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	Cuscuz com Ovos mexidos (Farinha de milho flocada)	Carne cozida com Salsa (Acém em peça)	Pão com Carne moída refogada (½ pc)	Peito de Frango em cubos cozido com Pimentão verde
	Vespertino: 15:30 e 16h.	(Peito de Frango ½ pc, Extrato de tomate)	Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Arroz cozido	Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Arroz cozido
	Noturno: 19h e 19:30.	Cenoura crua ralada	+ Frutas Picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Farofa de Couve (Farinha de mandioca)		Feijão carioca cozido
				Beterraba cozida		Cenoura cozida
				Abacaxi em fatias		Repolho verde em tiras

Observação: Reservar 1 pc de Batata doce e 1 pc de Cebola 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	271,94	44,56	59%	13,49
EF 01	6- 10 anos	298,59	47,95	58%	15,83	19%	5,19	16%	
EF 02	11-15 anos	334,28	53,34	57%	18,23	20%	5,63	15%	
EM	16-18 anos	334,28	53,34	57%	18,23	20%	5,63	15%	
EJA 01	19-30 anos	334,28	53,34	57%	18,23	20%	5,63	15%	
EJA 02	31-60 anos	334,28	53,34	57%	18,23	20%	5,63	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

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)	Peito de Frango refogado	Cuscuz com Ovos mexidos (Farinha de milho flocada)	Pão com Peito de Frango desfiado (Peito de Frango ½ pc)	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Arroz cozido	(Extrato de tomate)	Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Arroz cozido
	Noturno: 19h e 19:30.	Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)	Batata doce corada	+ Banana nanica		Feijão carioca cozido
		Batata doce com casca cozida	Cenoura crua ralada			Pepino com casca em fatias e Limão
			Frutas Picadas (Melão ½ pc + Abacaxi ½ pc)			

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	258,25	44,09	61%	12,18
EF 01	6- 10 anos	286,47	47,89	60%	14,31	18%	4,62	14%	
EF 02	11-15 anos	309,49	50,63	59%	16,21	19%	5,05	15%	
EM	16-18 anos	309,49	50,63	59%	16,21	19%	5,05	15%	
EJA 01	19-30 anos	309,49	50,63	59%	16,21	19%	5,05	15%	
EJA 02	31-60 anos	309,49	50,63	59%	16,21	19%	5,05	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

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	Biscoito Rosquinha de coco + Mamão picado com Leite em pó ½ pc + Abacaxi em fatias	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Feijão cozido Batata doce corada Couve refogada	Pão com Carne moída refogada (½ pc, Acém moído) Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Bobó de Peito de Frango desfiado 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	257,02	41,42	58%	12,55
EF 01	6- 10 anos	288,65	45,61	57%	14,92	19%	6,20	19%	
EF 02	11-15 anos	315,07	48,75	56%	17,06	19%	6,83	20%	
EM	16-18 anos	315,07	48,75	56%	17,06	19%	6,83	20%	
EJA 01	19-30 anos	315,07	48,75	56%	17,06	19%	6,83	20%	
EJA 02	31-60 anos	315,07	48,75	56%	17,06	19%	6,83	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

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 cozida (Acém em peça) Macarrão ao alho e óleo	Cuscuz com Ovos mexidos (Farinha de milho flocada)	Pão com Peito de Frango desfiado	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate)
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Arroz cozido	Brócolis cozido	Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	(Peito de Frango ½ pc)	Arroz cozido
	Noturno: 19h e 19:30.	Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Batata doce corada + Banana nanica	+ Tangerina	Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Feijão carioca cozido 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	286,40	48,67	61%	13,47
EF 01	6- 10 anos	311,75	52,06	60%	15,62	18%	5,05	15%	
EF 02	11-15 anos	346,14	57,44	60%	17,82	19%	5,44	14%	
EM	16-18 anos	346,14	57,44	60%	17,82	19%	5,44	14%	
EJA 01	19-30 anos	346,14	57,44	60%	17,82	19%	5,44	14%	
EJA 02	31-60 anos	346,14	57,44	60%	17,82	19%	5,44	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

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

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913