

**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
<b>L A N C H E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.					
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Carne moída refogada (Acém moído)	Peito de Frango Pouch refogado com Pimentão verde	Biscoito Amanteigado +	Pão com Peito de Frango desfiado Pouch (½ pc)	Peito de Frango Pouch ao molho (½ pc)
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Arroz cozido	Macarrão ao alho e óleo	Salada de frutas	Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	(Extrato de tomate)
		Beterraba cozida	Feijão carioca cozido	(Mamão ½ pc + Banana nanica ½ pc + Maçã 1pc)		Arroz cozido
			Batata doce corada	com Leite em pó (½ pc)		Farofa de Biscoito Cream cracker e Banana nanica ½ pc
		Couve refogada			Beterraba cozida	Repolho verde em tiras

**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	%
				<b>PE</b>	4-5 anos	283,54	49,58	63%	10,54
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	314,21	54,12	62%	12,13	14%	6,26	18%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	341,11	57,96	61%	13,50	14%	6,91	18%	
<b>EM</b>	16-18 anos	341,11	57,96	61%	13,50	14%	6,91	18%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	341,11	57,96	61%	13,50	14%	6,91	18%	
<b>EJA 02</b>	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
<b>L A N C H E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.					
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango)	Carne em cubos ao molho (Acém em peça, Extrato de tomate, Salsa)	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	<b>FERIADO</b> <b>(SEXTA – FEIRA SANTA)</b>
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca, Cenoura)	Arroz cozido Couve refogada Cenoura crua ralada		Feijão carioca cozido Abóbora cozida + Melão em fatias	

**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	%
				<b>PE</b>	4-5 anos	241,14	39,80	59%	11,78
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	276,50	45,07	59%	14,30	19%	5,20	17%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	305,35	49,02	58%	16,54	19%	5,69	17%	
<b>EM</b>	16-18 anos	305,35	49,02	58%	16,54	19%	5,69	17%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	305,35	49,02	58%	16,54	19%	5,69	17%	
<b>EJA 02</b>	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
<b>L A N C H E</b>	Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 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	<b>TIRADENTES/ ANIVERSÁRIO DE BRASÍLIA</b>	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>

**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	%
				<b>PE</b>	4-5 anos	276,27	48,04	63%	12,09
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	310,70	53,75	62%	14,20	16%	7,74	22%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	336,47	57,71	62%	15,92	17%	8,45	23%	
<b>EM</b>	16-18 anos	336,47	57,71	62%	15,92	17%	8,45	23%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	336,47	57,71	62%	15,92	17%	8,45	23%	
<b>EJA 02</b>	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
<b>L A N C H E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 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
	<b>Vespertino:</b> 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
	<b>Noturno:</b> 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	%
				<b>PE</b>	4-5 anos	271,94	44,56	59%	13,49
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	298,59	47,95	58%	15,83	19%	5,19	16%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	334,28	53,34	57%	18,23	20%	5,63	15%	
<b>EM</b>	16-18 anos	334,28	53,34	57%	18,23	20%	5,63	15%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	334,28	53,34	57%	18,23	20%	5,63	15%	
<b>EJA 02</b>	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
<b>L A N C H E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 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
	<b>Vespertino:</b> 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
	<b>Noturno:</b> 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	%
				<b>PE</b>	4-5 anos	258,25	44,09	61%	12,18
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	286,47	47,89	60%	14,31	18%	4,62	14%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	309,49	50,63	59%	16,21	19%	5,05	15%	
<b>EM</b>	16-18 anos	309,49	50,63	59%	16,21	19%	5,05	15%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	309,49	50,63	59%	16,21	19%	5,05	15%	
<b>EJA 02</b>	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
<b>L A N C H E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 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
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.					
	<b>Noturno:</b> 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	%
				<b>PE</b>	4-5 anos	257,02	41,42	58%	12,55
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	288,65	45,61	57%	14,92	19%	6,20	19%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	315,07	48,75	56%	17,06	19%	6,83	20%	
<b>EM</b>	16-18 anos	315,07	48,75	56%	17,06	19%	6,83	20%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	315,07	48,75	56%	17,06	19%	6,83	20%	
<b>EJA 02</b>	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
<b>L A N C H E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 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)
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Arroz cozido	Brócolis cozido	Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	(Peito de Frango ½ pc)	Arroz cozido
	<b>Noturno:</b> 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	%
				<b>PE</b>	4-5 anos	286,40	48,67	61%	13,47
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	311,75	52,06	60%	15,62	18%	5,05	15%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	346,14	57,44	60%	17,82	19%	5,44	14%	
<b>EM</b>	16-18 anos	346,14	57,44	60%	17,82	19%	5,44	14%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	346,14	57,44	60%	17,82	19%	5,44	14%	
<b>EJA 02</b>	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