

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

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 A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango)	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate, Salsa)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Bobó de Peito de Frango com Abóbora	FERIADO (SEXTA – FEIRA SANTA)
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca, Cenoura)	Arroz cozido Couve refogada Cenoura crua ralada		(Peito de Frango ½ pc) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abacaxi em fatias	
	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	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	Peito de Frango cozido com Abóbora (Peito de Frango ½ pc) Arroz cozido Feijão carioca cozido Beterraba crua ralada	TIRADENTES/ ANIVERSÁRIO DE BRASÍLIA	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 (Acém moído ½ pc)	Galinhada (Arroz, Peito de Frango)
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Arroz cozido	Salada de Frutas	Macarrão ao Sugo (Extrato de tomate)	Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	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		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	Horários	Isca de Peito de Frango grelhada Arroz cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Carne em cubos ao molho (Acém em peça, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Brócolis cozido Batata doce corada Banana nanica	Cuscuz com Ovos mexidos (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Pão com Carne moída refogada (Acém moído ½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Feijão carioca cozido Salada de Cenoura ralada com Tomate e Cheiro-verde
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

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