

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

1ª Semana	Segunda-feira 04/04	Terça-feira 05/04	Quarta-feira 06/04	Quinta-feira 07/04	Sexta-feira 08/04
<b>L</b> <b>A</b> <b>N</b> <b>C</b> <b>H</b> <b>E</b>  Horário: 19h e 19:30	Macarrão à Bolonhesa (Acém moído, ½ pc, Extrato de tomate) Beterraba crua ralada	Galinhada (Arroz, Peito de Frango Pouch (½ pc) Cenoura cozida Couve refogada Maçã	Escondidinho de Carne moída com Batata doce (Acém moído, ½ pc) Arroz cozido Frutas Picadas (Mamão ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Pão com Peito de Frango Pouch desfiado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Peito de Frango Pouch refogado com Pimentão verde Arroz cozido Farofa de Biscoito Cream cracker e Banana nanica ½ pc Beterraba cozida Repolho verde em tiras

Observação: Reservar 1 pc de Chuchu (refrigerado) 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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	EM	16 - 18 anos	318,33	52,12	59%	11,93	13%	7,44	21%
	EJA 01	19-30 anos	318,33	52,12	59%	11,93	13%	7,44	21%
	EJA 02	31-60 anos	318,33	52,12	59%	11,93	13%	7,44	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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

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>  Horário: 19h e 19:30	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Farinha de mandioca torrada Chuchu refogado	Carne moída cozida (Acém moído, Salsa) Arroz cozido Couve refogada Cenoura crua ralada	Carne moída refogada Arroz cozido Abóbora cozida Abacaxi em fatias	Galinhada (Arroz cozido, Peito de Frango ½ pc) Feijão carioca cozido Beterraba cozida	<b>FERIADO (SEXTA – FEIRA SANTA)</b>

**Observação: Reservar 1 pc de Beterraba para a próxima quarta-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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	EM	16 - 18 anos	392,46	54,36	50%	25,40	23%	7,80	18%
	EJA 01	19-30 anos	392,46	54,36	50%	25,40	23%	7,80	18%
	EJA 02	31-60 anos	392,46	54,36	50%	25,40	23%	7,80	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 – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

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>	Horário: 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	Carne moída refogada Arroz cozido Feijão carioca cozido Beterraba crua ralada Melão em fatias	Isca de Peito de Frango acebolada (Peito de Frango ½ pc) Arroz cozido Abóbora cozida Pepino com casca em fatias	<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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	<b>EM</b>	16 - 18 anos	381,87	53,42	50%	23,67	22%	7,71	18%
	<b>EJA 01</b>	19-30 anos	381,87	53,42	50%	23,67	22%	7,71	18%
	<b>EJA 02</b>	31-60 anos	381,87	53,42	50%	23,67	22%	7,71	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 – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

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	Horário: 19h e 19:30	Macarrão ao molho com Peito de Frango (½ pc) (Extrato de tomate) Cenoura crua ralada	Carne cozida com Cheiro verde (Acém em peça) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Maçã	Ovos mexidos Arroz cozido Feijão carioca cozido Beterraba cozida Pepino com casca em fatias e Limão	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Filé de Tilápia cozido com Pimentão verde e Limão Arroz cozido Salada de Cenoura crua com Repolho verde em tiras Abacaxi em fatias

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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				EM	16 - 18 anos	364,22	54,77	54%	20,38
EJA 01	19-30 anos	364,22	54,77	54%	20,38	20%	7,31	18%	
EJA 02	31-60 anos	364,22	54,77	54%	20,38	20%	7,31	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 – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

5ª Semana	Segunda-feira 02/05	Terça-feira 03/05	Quarta-feira 04/05	Quinta-feira 05/05	Sexta-feira 06/05	
LANÇHE	Horário: 19h e 19:30	Carne moída cozida (Acém moído) Arroz cozido Farofa de Cebola (Farinha de mandioca) Batata doce com casca assada	Carne moída cozida (Acém moído) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Frutas Picadas (Mamão ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Peito de Frango refogado Macarrão ao Sugo (Extrato de tomate) Batata doce corada Cenoura crua ralada Melão em fatias	Pão com Carne moída refogada (Acém moído ½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada (Arroz cozido, Peito de Frango) Abóbora cozida 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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	EM	16 - 18 anos	385,71	53,26	50%	23,01	21%	8,98	21%
	EJA 01	19-30 anos	385,71	53,26	50%	23,01	21%	8,98	21%
	EJA 02	31-60 anos	385,71	53,26	50%	23,01	21%	8,98	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 – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

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	Horário: 19h e 19:30	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida	Galinhada (Arroz cozido, Peito de Frango) Batata doce corada Couve refogada Melão em fatias	Ovos Mexidos Arroz cozido Feijão carioca cozido Farofa de Vagem (Farinha de mandioca) 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 Pepino com casca em fatias e Limão

**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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	EM	16 - 18 anos	388,31	57,15	53%	21,67	20%	8,30	19%
	EJA 01	19-30 anos	388,31	57,15	53%	21,67	20%	8,30	19%
	EJA 02	31-60 anos	388,31	57,15	53%	21,67	20%	8,30	19%

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 – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

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>  Horário: 19h e 19:30	Isca de Peito de Frango grelhada Arroz cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz branco Feijão carioca cozido Purê de Abóbora	Carne em cubos ao molho (Acém em peça, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Brócolis cozido Batata doce corada Mamão em fatias	Pão com Carne moída refogada (Acém moído ½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada (Arroz cozido, Peito de Frango) Salada de Cenoura ralada com Tomate e Cheiro-verde Tangerina

**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.

7ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	EM	16 - 18 anos	383,82	53,56	50%	22,91	21%	8,81	21%
	EJA 01	19-30 anos	383,82	53,56	50%	22,91	21%	8,81	21%
	EJA 02	31-60 anos	383,82	53,56	50%	22,91	21%	8,81	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 – 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 – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02**

**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.

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913