

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – Lanche Fácil

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.	Cuscuz (Farinha de milho flocada) +	Biscoito Maisena Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar +	Pão com Peito de Frango desfiado Pouch (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) +	Curau de Milho verde <i>in natura</i> (Milho 2pc, Leite, Açúcar) +	Pão com Carne moída ao molho (Acém moído ½ pc, Extrato de tomate) +
	Noturno: 19h e 19:30.	Leite, Açúcar	Maçã	Melão em fatias	Mamão picado	Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação:

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	298,81	53,45	64%	10,49
EF 01	6- 10 anos	305,27	54,25	64%	11,01	13%	7,97	23%	
EF 02	11-15 anos	325,98	58,09	64%	11,81	13%	8,47	23%	
EM	16-18 anos	325,98	58,09	64%	11,81	13%	8,47	23%	
EJA 01	19-30 anos	325,98	58,09	64%	11,81	13%	8,47	23%	
EJA 02	31-60 anos	325,98	58,09	64%	11,81	13%	8,47	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 – Lanche Fácil

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	Biscoito Rosquinha de coco Leite caramelado (Leite, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana prata	Cuscuz (Farinha de milho flocada) + Leite, Açúcar	Biscoito Maisena Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado	FERIADO (SEXTA – FEIRA SANTA)
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação:

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	271,04	50,81	67%	6,47
EF 01	6- 10 anos	286,45	53,76	68%	6,78	9%	8,71	27%	
EF 02	11-15 anos	319,66	60,52	68%	7,45	8%	9,53	27%	
EM	16-18 anos	319,66	60,52	68%	7,45	8%	9,53	27%	
EJA 01	19-30 anos	319,66	60,52	68%	7,45	8%	9,53	27%	
EJA 02	31-60 anos	319,66	60,52	68%	7,45	8%	9,53	27%	

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 – Lanche Fácil

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.	Biscoito Maisena Leite caramelado (Leite, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Maracujá (Fruta 1pc, Açúcar) +	Biscoito Amanteigado Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1pc, Açúcar)	TIRADENTES/ ANIVERSÁRIO DE BRASÍLIA	DIA LETIVO MÓVEL
	Noturno: 19h e 19:30.		Abacaxi em fatias			

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	275,76	45,06	59%	7,31
EF 01	6- 10 anos	296,30	49,01	60%	7,72	9%	12,54	38%	
EF 02	11-15 anos	316,85	52,95	60%	8,13	9%	13,49	38%	
EM	16-18 anos	316,85	52,95	60%	8,13	9%	13,49	38%	
EJA 01	19-30 anos	316,85	52,95	60%	8,13	9%	13,49	38%	
EJA 02	31-60 anos	316,85	52,95	60%	8,13	9%	13,49	38%	

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 – Lanche Fácil

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.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					
		Cuscuz (Farinha de milho flocada) + Leite, Açúcar	Biscoito Amanteigado Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1pc, Açúcar) + Melão em fatias	Pão com Carne cozida e desfiada ao molho (Acém em peça ½ pc, Extrato de tomate) Suco de Maracujá (Fruta 1pc, Açúcar)	Curau de Milho verde <i>in natura</i> (Milho 2pc, Leite, Açúcar) + Maçã	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Maracujá (Fruta 1pc, Açúcar) + Melão picado

Observação: Reservar ½ pc de Banana prata (congelada) 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	301,77	50,57	60%	10,82
EF 01	6- 10 anos	309,50	51,34	60%	11,45	13%	7,55	22%	
EF 02	11-15 anos	331,47	55,14	60%	12,37	13%	7,87	21%	
EM	16-18 anos	331,47	55,14	60%	12,37	13%	7,87	21%	
EJA 01	19-30 anos	331,47	55,14	60%	12,37	13%	7,87	21%	
EJA 02	31-60 anos	331,47	55,14	60%	12,37	13%	7,87	21%	

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 – Lanche Fácil

5ª Semana		Segunda-feira 02/05	Terça-feira 03/05	Quarta-feira 04/05	Quinta-feira 05/05	Sexta-feira 06/05
LANCHE	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Biscoito Maisena Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango Pouch desfiado (½ pc) Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)	Curau de Milho verde <i>in natura</i> (Milho 2 pc, Leite, Açúcar) + Banana nanica	Pão com Peito de Frango desfiado refogado (½ pc) Suco de Maracujá (Fruta 1pc, Açúcar) Abacaxi em fatias
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1 pc de Abacate 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	299,89	50,67	61%	11,05
EF 01	6- 10 anos	310,33	52,20	61%	11,67	14%	9,29	27%	
EF 02	11-15 anos	320,78	53,74	60%	12,28	14%	9,77	27%	
EM	16-18 anos	320,78	53,74	60%	12,28	14%	9,77	27%	
EJA 01	19-30 anos	320,78	53,74	60%	12,28	14%	9,77	27%	
EJA 02	31-60 anos	320,78	53,74	60%	12,28	14%	9,77	27%	

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 – Lanche Fácil

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.	Biscoito Amanteigado	Biscoito Maisena	Pão com Carne moída refogada	Curau de Milho verde <i>in natura</i>	Pão com Peito de Frango
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)	Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1pc, Açúcar)	(Acém moído ½ pc)	(Milho 2 pc, Leite, Açúcar)	Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)
	Noturno: 19h e 19:30.		+ Abacaxi em fatias	Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)	+ Maçã	+ Tangerina

Observação: Reservar 1 pc de Abacate 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	302,15	49,44	59%	10,84
EF 01	6- 10 anos	313,81	51,00	59%	11,57	13%	10,21	29%	
EF 02	11-15 anos	325,47	52,57	58%	12,31	14%	10,75	30%	
EM	16-18 anos	325,47	52,57	58%	12,31	14%	10,75	30%	
EJA 01	19-30 anos	325,47	52,57	58%	12,31	14%	10,75	30%	
EJA 02	31-60 anos	325,47	52,57	58%	12,31	14%	10,75	30%	

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 – Lanche Fácil

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.	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Banana nanica	Pão com Carne ao molho desfiada (Acém em peça ½ pc, Extrato de tomate) Suco de Maracujá (Fruta 1pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1pc, Açúcar) + Banana nanica	Pão com Peito de Frango desfiado Pouch (1 pc) Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar) + Tangerina
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação:

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)		Lípido (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	327,83	52,32	57%	11,06
EF 01	6- 10 anos	343,56	54,62	57%	11,80	12%	10,63	28%	
EF 02	11-15 anos	359,29	56,92	57%	12,55	13%	11,13	28%	
EM	16-18 anos	359,29	56,92	57%	12,55	13%	11,13	28%	
EJA 01	19-30 anos	359,29	56,92	57%	12,55	13%	11,13	28%	
EJA 02	31-60 anos	359,29	56,92	57%	12,55	13%	11,13	28%	

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 – Lanche Fácil

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.
- A Unidade Escolar poderá utilizar ½ pc de Extrato de tomate no recheio do pão com carne moída e ½ pc de Extrato de tomate no recheio do pão com peito de frango desfiado. Dependerá da demanda da Escola.
- Amido de Milho: 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!
- **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 Unidade Escolar.**
- 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.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913