

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

02 Refeições - Refeição Complementar: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, Ensino Especial

| 1ª Semana |   | Segunda-feira 04/04  | Terça-feira 05/04   | Quarta-feira 06/04   | Quinta-feira 07/04  | Sexta-feira 08/04   |
|-----------|---|--|---|--|---|---|
| LANÇHE    | Horários<br><b>Matutino:</b><br>8h e 8:30.<br><b>Vespertino:</b><br>16h e 16:30.    | Cuscuz<br>(Farinha de milho flocada)<br>+<br>Leite, Açúcar   | Biscoito Maisena<br>Vitamina de Banana nanica<br>(Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)  | Pão com Carne moída<br>(Acém moído ½ pc)<br>Suco Verde<br>(Abacaxi ½ pc, Limão 2pc,<br>Talos de Couve, Açúcar)                         | Curau de Milho verde <i>in natura</i><br>(Milho 2pc, Leite, Açúcar)<br>+<br>Mamão picado  | Pão com Peito de Frango desfiado Pouch (½ pc)<br>Suco de Abacaxi com Hortelã<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)  |
|           | Horários:<br><b>Matutino:</b><br>11h e 11:30.<br><b>Vespertino:</b><br>13h e 13:30. | Bobó de Peito de Frango Pouch com Abóbora<br>Arroz cozido<br>Farinha torrada<br>(Farinha de mandioca)<br>Repolho roxo em tiras | Escondidinho de Batata com Carne moída<br>(Acém moído ½ pc, Batata)<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Pepino com casca em fatias e Limão<br>Melão | Galinhada<br>(Arroz, Peito de Frango Pouch ½ pc)<br>Feijão carioca cozido<br>Purê de Inhame<br>Couve refogada<br>Beterraba crua ralada | Macarrão à Bolonhesa<br>(Acém moído, Extrato de tomate)<br>Feijão carioca cozido<br>Batata doce com casca assada<br>Cenoura crua ralada<br>Maçã | Carne cozida em cubos com Cheiro-verde<br>(Acém em peça)<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Abóbora cozida<br>Repolho roxo em tiras com Pimentão verde |

Observação: Reservar os Talos de Couve para o uso em 06/04.

Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc de Chuchu 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<br>Composição nutricional<br>(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                  | %   |
|  | PE              | 4-5 anos     | 557,45         | 93,75              | 61% | 21,96              | 14% | 13,29              | 21% |
|  | EF 01           | 6- 10 anos   | 601,77         | 99,23              | 59% | 25,27              | 15% | 14,53              | 22% |
|  | EF 02           | 11-15 anos   | 656,45         | 107,80             | 59% | 28,31              | 16% | 15,66              | 21% |
|  | EM              | 16-18 anos   | 656,45         | 107,80             | 59% | 28,31              | 16% | 15,66              | 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

02 Refeições - Refeição Complementar: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, 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<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E | Horários<br><b>Matutino:</b><br>8h e 8:30.<br><b>Vespertino:</b><br>16h e 16:30.    | Biscoito Rosquinha de coco<br>Leite caramelado<br>(Leite, Açúcar)  | Biscoito Amanteigado<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)  | Cuscuz<br>(Farinha de milho flocada)<br>+<br>Leite, Açúcar   | Biscoito Maisena<br>Suco Verde<br>(Abacaxi ½ pc, Talos de Couve, Limão 2pc, Açúcar)  | <b>FERIADO</b><br><b>(SEXTA – FEIRA SANTA)</b> |
|                            | Horários:<br><b>Matutino:</b><br>11h e 11:30.<br><b>Vespertino:</b><br>13h e 13:30. | Carne moída refogada<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido<br>Creme de Abóbora<br>(Abóbora, Leite ½ pc)<br>Chuchu refogado | Peito de Frango assado com<br>Inhame e Pimentão verde<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Beterraba cozida<br>Banana prata | Peito de Frango ao molho<br>com Manjericão<br>(Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Feijão Tropicano<br>(Farofa de Biscoito Cream<br>cracker, Feijão carioca<br>cozido, Couve)<br>Cenoura crua ralada | Galinhada com Cheiro-verde<br>(Arroz, Peito de Frango)<br>Feijão carioca cozido<br>Batata doce corada<br>Chuchu refogado<br>Mamão picado | <b>FERIADO</b><br><b>(SEXTA – FEIRA SANTA)</b> |

Observação: Reservar os Talos de Couve para o uso em 14/04.

Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc de Repolho verde 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<br>Composição nutricional<br>(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                  | %     |
|  |                 |              |                | PE                 | 4-5 anos | 621,13             | 102,93 | 60%                | 24,79 |
| EF 01  | 6- 10 anos      | 696,50       | 112,67         | 58%                | 30,47    | 16%                | 17,24  | 22%                |       |
| EF 02  | 11-15 anos      | 769,75       | 124,64         | 58%                | 34,09    | 16%                | 18,79  | 22%                |       |
| EM   | 16-18 anos      | 769,75       | 124,64         | 58%                | 34,09    | 16%                | 18,79  | 22%                |       |

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

02 Refeições - Refeição Complementar: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, 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<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E | Horários<br><b>Matutino:</b><br>8h e 8:30.<br><b>Vespertino:</b><br>16h e 16:30.    | Biscoito Maisena<br>Leite caramelado<br>(Leite, Açúcar)   | Biscoito Rosquinha de coco<br>Suco de Maracujá<br>(Fruta 1pc, Açúcar)   | Biscoito Amanteigado<br>Vitamina de Abacate<br>(Leite, Fruta 1pc, Açúcar)   | <b>TIRADENTES/<br/>ANIVERSÁRIO DE<br/>BRASÍLIA</b> | <b>DIA LETIVO MÓVEL</b> |
|                            | Horários:<br><b>Matutino:</b><br>11h e 11:30.<br><b>Vespertino:</b><br>13h e 13:30. | Carne moída refogada<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido<br>Purê de Abóbora<br>Repolho verde em tiras | Peito de Frango ao molho<br>(Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Batata doce com casca<br>assada<br>Chuchu refogado<br>Abacaxi em fatias | Galinhada<br>(Arroz, Peito de Frango)<br>Feijão carioca cozido<br>Inhame dourado ao forno<br>Farofa de Cenoura<br>(Farinha de mandioca) | <b>TIRADENTES/<br/>ANIVERSÁRIO DE<br/>BRASÍLIA</b> | <b>DIA LETIVO MÓVEL</b> |

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 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.

| 3ª Semana<br>Composição nutricional<br>(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                  | %     |
|  |                 |              |                | PE                 | 4-5 anos | 605,47             | 96,33 | 57%                | 24,31 |
| EF 01  | 6- 10 anos      | 689,03       | 107,72         | 56%                | 30,19    | 16%                | 19,72 | 26%                |       |
| EF 02  | 11-15 anos      | 743,56       | 115,61         | 56%                | 33,41    | 16%                | 21,35 | 26%                |       |
| EM   | 16-18 anos      | 743,56       | 115,61         | 56%                | 33,41    | 16%                | 21,35 | 26%                |       |

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

02 Refeições - Refeição Complementar: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, 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<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E | Horários<br><b>Matutino:</b><br>8h e 8:30.<br><b>Vespertino:</b><br>16h e 16:30.    | Cuscuz<br>(Farinha de milho flocada)<br>+<br>Leite, Açúcar                                 | Biscoito Amanteigado<br>Vitamina de Banana prata<br>(Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)  | Pão com Carne moída<br>(Acém moído ½ pc)<br>Suco de Maracujá<br>(Fruta 1pc, Açúcar)  | Curau de Milho verde <i>in natura</i><br>(Milho 2pc, Leite, Açúcar)<br>+<br>Melão picado   | Pão com Peito de Frango<br>desfiado (½ pc)<br>Suco de Maracujá<br>(Fruta 1pc, Açúcar)  |
|                            | Horários:<br><b>Matutino:</b><br>11h e 11:30.<br><b>Vespertino:</b><br>13h e 13:30. | Carne moída cozida com<br>Abóbora<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido<br>Beterraba crua ralada | Isca de Peito de Frango<br>acebolada<br>Macarrão ao alho e óleo<br>Feijão carioca cozido<br>Batata assada<br>Salada de Cenoura crua com<br>Pepino com casca em fatias e<br>Limão<br>Maçã | Bobó de Peito de Frango com<br>Abóbora<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Batata doce com casca assada<br>Melão em fatias | Peito de Frango em cubos ao<br>molho (Peito de Frango ½ pc,<br>Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Repolho roxo em tiras com<br>Cenoura crua ralada e Hortelã | Farofa de Ovos com Biscoito<br>Cream cracker triturado<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Beterraba cozida<br>Chuchu refogado |

**Observação:**

Reservar 1pc de Inhame, 1 pc de Beterraba, 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.

| 4ª Semana<br>Composição nutricional<br>(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                  | %     |
|  |                 |              |                | PE                 | 4-5 anos | 638,89             | 102,98 | 58%                | 28,10 |
| EF 01  | 6- 10 anos      | 705,63       | 111,20         | 57%                | 33,52    | 17%                | 14,95  | 19%                |       |
| EF 02  | 11-15 anos      | 762,37       | 119,65         | 57%                | 36,80    | 17%                | 15,93  | 19%                |       |
| EM   | 16-18 anos      | 762,37       | 119,65         | 57%                | 36,80    | 17%                | 15,93  | 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

02 Refeições - Refeição Complementar: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, 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<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E | Horários<br><b>Matutino:</b><br>8h e 8:30.<br><b>Vespertino:</b><br>16h e 16:30.    | Biscoito Maisena<br>Vitamina de Abacate<br>(Leite, Fruta 1pc, Açúcar)   | Cuscuz com Ovos mexidos<br>(Farinha de milho flocada)<br>Suco de Maracujá<br>(Fruta 1pc, Açúcar)  | Pão com Peito de Frango<br>desfiado (½ pc)<br>Suco de Maracujá<br>(Fruta 1pc, Açúcar)   | Curau de Milho verde <i>in natura</i><br>(Milho 2 pc, Leite, Açúcar)<br>+<br>Banana nanica   | Pão com Carne moída<br>refogada<br>(Acém moído, ½ pc)<br>Suco Verde<br>(Maracujá 1 pc, Talos de<br>Couve, Limão 2pc, Açúcar)              |
|                            | Horários:<br><b>Matutino:</b><br>11h e 11:30.<br><b>Vespertino:</b><br>13h e 13:30. | Galinhada cremosa<br>(Arroz, Peito de Frango ½ pc,<br>Leite em pó ½ pc)<br>Inhame corado<br>Beterraba crua ralada | Carne em cubos cozida com<br>Abóbora<br>(Acém em peça)<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Inhame dourado ao forno<br>Banana nanica | Isca de Peito de Frango<br>acebolada<br>Macarrão ao alho e óleo<br>Feijão carioca cozido<br>Batata assada<br>Salada de Repolho roxo em<br>tiras com Pimentão verde<br>Abacaxi em fatias | Filé de Tilápia ao Molho com<br>Manjericão<br>(Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Purê de Abóbora<br>Pepino picado | Farofa de Ovos com Couve<br>(Farinha de mandioca)<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Abobrinha refogada<br>Beterraba crua ralada |

**Observação: Higienizar e Congelar a Couve e Reservar os Talos para o uso em 06/05.**

**Reservar 1pc de Batata doce, 1 pc de Cenoura, 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<br>Composição nutricional<br>(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                  | %     |
|  |                 |              |                | PE                 | 4-5 anos | 606,48             | 96,71 | 57%                | 28,23 |
| EF 01  | 6- 10 anos      | 669,86       | 104,58         | 56%                | 34,10    | 18%                | 15,57 | 21%                |       |
| EF 02  | 11-15 anos      | 716,49       | 112,34         | 56%                | 36,76    | 18%                | 16,29 | 20%                |       |
| EM   | 16-18 anos      | 716,49       | 112,34         | 56%                | 36,76    | 18%                | 16,29 | 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

02 Refeições - Refeição Complementar: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, Ensino Especial

| 6ª Semana |   | Segunda-feira 09/05  | Terça-feira 10/05   | Quarta-feira 11/05  | Quinta-feira 12/05   | Sexta-feira 13/05  |
|-----------|---|--|---|---|--|--|
| LANCHE    | Horários<br><b>Matutino:</b><br>8h e 8:30.<br><b>Vespertino:</b><br>16h e 16:30.    | Biscoito Amanteigado<br>Vitamina de Abacate<br>(Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)   | Biscoito Maisena<br>Vitamina de Banana prata<br>(Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)   | Pão com Carne moída refogada<br>(Acém moído ½ pc)<br>Suco de Maracujá<br>(Fruta 1 pc, Açúcar)   | Curau de Milho verde <i>in natura</i><br>(Milho 2 pc, Leite, Açúcar)<br>+<br>Maçã  | Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc)<br>Suco Verde<br>(Maracujá 1 pc, Talos de Brócolis, Limão, Açúcar) |
|           | Horários:<br><b>Matutino:</b><br>11h e 11:30.<br><b>Vespertino:</b><br>13h e 13:30. | Isca de Peito de Frango grelhada<br>Arroz cozido<br>Purê de Batata doce<br>Farofa de Biscoito Cream cracker com Cenoura ralada | Galinhada<br>(Arroz, Peito de Frango)<br>Feijão carioca cozido<br>Salada cozida de Vagem e Cenoura<br>Abacaxi em fatias | Carne moída refogada<br>(Acém moído)<br>Macarrão cremoso<br>(Extrato de tomate, Leite ½ pc)<br>Feijão carioca cozido<br>Batata assada<br>Acelga em tiras<br>Tangerina | Escondidinho de Peito de Frango (½ pc)<br>com Batata doce<br>Arroz cozido com Brócolis<br>Feijão carioca cozido<br>Beterraba crua ralada | Carne moída refogada<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Couve-flor dourada<br>Cenoura cozida      |

Observação: Reservar os Talos de Brócolis para o uso em 13/05.

Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Repolho verde, 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<br>Composição nutricional<br>(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                  | %     |
|  |                 |              |                | PE                 | 4-5 anos | 654,30             | 102,62 | 56%                | 29,93 |
| EF 01  | 6- 10 anos      | 734,66       | 111,26         | 55%                | 37,18    | 18%                | 18,73  | 23%                |       |
| EF 02  | 11-15 anos      | 780,85       | 117,09         | 54%                | 40,38    | 19%                | 20,03  | 23%                |       |
| EM   | 16-18 anos      | 780,85       | 117,09         | 54%                | 40,38    | 19%                | 20,03  | 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

02 Refeições - Refeição Complementar: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, 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<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E | Horários<br><b>Matutino:</b><br>8h e 8:30.<br><b>Vespertino:</b><br>16h e 16:30.    | Biscoito Rosquinha de coco<br>Vitamina de Abacate<br>(Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)      | Cuscuz com Ovos mexidos<br>(Farinha de milho flocada)<br>Suco de Maracujá<br>(Fruta 1 pc, Açúcar)  | Pão com Peito de Frango<br>desfiado (½ pc)<br>Suco Verde<br>(Maracujá, Talos de Couve,<br>Limão 2pc, Açúcar)   | Biscoito Amanteigado<br>Vitamina de Abacate<br>(Leite, Fruta 1pc, Açúcar)<br>Banana nanica  | Pão com Peito de Frango<br>desfiado (½ pc)<br>Suco de Maracujá<br>(Fruta 1 pc, Açúcar)   |
|                            | Horários:<br><b>Matutino:</b><br>11h e 11:30.<br><b>Vespertino:</b><br>13h e 13:30. | Bobó de Peito de Frango<br>(½ pc) com Abóbora<br>Arroz cozido<br>Repolho verde picado | Galinhada Cremosa<br>(Arroz, Peito de Frango,<br>Leite em pó ½ pc e<br>Manjerição)<br>Feijão carioca cozido<br>Inhame dourado<br>Salada de Alface com<br>Tomate e Cheiro-verde | Carne cozida<br>(Acém em peça)<br>Macarrão ao Sugo<br>(Extrato de tomate)<br>Feijão carioca cozido<br>Cenoura crua ralada<br>Couve refogada<br>Banana nanica | Filé de Tilápia assado com<br>Batata e Pimentão verde<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Abobrinha refogada<br>Tangerina | Ovos Mexidos<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Farofa de Biscoito Cream<br>cracker com Espinafre<br>Batata doce com casca assada |

Observação: Reservar os Talos de Couve para o uso em 18/05.

Reservar 1pc de Chuchu, 1pc 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.

| 7ª Semana<br>Composição nutricional<br>(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                  | %   |
|  | PE              | 4-5 anos     | 638,93         | 102,66             | 58% | 26,69              | 15% | 15,10              | 21% |
|  | EF 01           | 6- 10 anos   | 701,10         | 111,30             | 57% | 31,45              | 16% | 16,07              | 21% |
|  | EF 02           | 11-15 anos   | 754,94         | 120,17             | 57% | 34,25              | 16% | 16,86              | 20% |
|  | EM              | 16-18 anos   | 754,94         | 120,17             | 57% | 34,25              | 16% | 16,86              | 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

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 04/04/2022 a 20/05/2022. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 20/06/2022.

02 Refeições - Refeição Complementar: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, Ensino Especial

OBSERVAÇÕES GERAIS

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Percíveis) 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