

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

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	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz (Farinha de milho flocada) + Leite, Açúcar	Biscoito Maisena Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Curau de Milho verde <i>in natura</i> (Milho 2pc, Leite, Açúcar) + Mamão picado	Pão com Carne moída (Acém moído ½ pc) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Limão 2pc, Talos de Couve, Açúcar)	Pão com Peito de Frango Pouch desfiado (½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Bobó de Peito de Frango Pouch com Abóbora Arroz cozido Inhame dourado ao forno Farinha torrada (Farinha de mandioca)	Escondidinho de Batata com Carne moída (Acém moído ½ pc, Batata) Arroz cozido Feijão carioca cozido Pepino com casca em fatias e Limão Maçã	Galinhada (Arroz, Peito de Frango em Pouch ½ pc) Feijão carioca cozido Purê de Inhame Couve refogada Beterraba crua ralada	Macarrão à Bolonhesa (Acém moído ½ pc, Extrato de tomate) Feijão carioca cozido Batata doce com casca assada Cenoura crua ralada Melão em fatias	Carne moída refogada com Cheiro-verde (Acém moído) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abóbora cozida Repolho roxo em tiras com Pimentão verde
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b>						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido Beterraba cozida	Peito de Frango Pouch refogado com Pimentão verde Macarrão ao alho e óleo Feijão carioca cozido Batata doce corada Couve refogada	Biscoito Rosquinha de coco + Salada de Frutas (Mamão ½ pc + Banana nanica ½ pc, Maçã 1pc) 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

**Observação: Reservar os Talos de Couve para o uso em 07/04.**

**Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc de Chuchu (turno integral), e 1 pc de Cenoura (turno regular) para a próxima segunda-feira.**

**As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.**

**Cardápio sujeito a alterações.**

**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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

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	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco Leite caramelado (Leite, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz (Farinha de milho flocada) + Leite, Açúcar	Biscoito Maisena Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de Couve, Limão 2pc, Açúcar)	<b>FERIADO</b> <b>(SEXTA – FEIRA SANTA)</b>
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido Creme de Abóbora (Abóbora, Leite ½ pc) Chuchu refogado	Peito de Frango assado com Inhame e Manjeriço Arroz cozido Feijão carioca cozido Beterraba cozida Maçã	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão Tropeiro (Farofa de Biscoito Cream cracker, Feijão carioca cozido, Couve) Cenoura crua ralada	Galinhada com Cheiro-verde (Arroz, Peito de Frango) Feijão carioca cozido Batata doce corada Chuchu refogado Banana prata	<b>FERIADO</b> <b>(SEXTA – FEIRA SANTA)</b>
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b>						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca, Cenoura)	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate, Salsa) Arroz cozido Couve refogada Cenoura crua ralada	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Bobó de Peito de Frango com Abóbora (Peito de Frango ½ pc) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abacaxi em fatias	<b>FERIADO</b> <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 (turno integral) e 1 pc de Beterraba (turno regular) para a próxima segunda-feira.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

Cardápio sujeito a alterações.

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**

**EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)**

**REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)**

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	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	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)	<b>TIRADENTES/ ANIVERSÁRIO DE BRASÍLIA</b>	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>
	<b>Horário:</b> 11:45 e 12:30.	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido Purê de Abóbora Repolho verde em tiras	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Batata doce assada Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Feijão carioca cozido Inhame dourado ao forno Chuchu refogado Abacaxi em fatias	<b>TIRADENTES/ ANIVERSÁRIO DE BRASÍLIA</b>	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>

**REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)**

<b>Horário:</b> <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	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	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 1pc de Abóbora, 1 pc de Beterraba (turno integral), e 1 pc de Cenoura (turno regular) para a próxima segunda-feira. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.**

**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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

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: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz (Farinha de milho flocada) + Leite, Açúcar	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Curau de Milho verde <i>in natura</i> (Milho 2pc, Leite, Açúcar) + Melão picado	Pão com Carne moída (Acém moído ½ pc) Suco de Maracujá (Fruta 1pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Maracujá (Fruta 1pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída cozida com Abóbora (Acém moído) Arroz cozido Beterraba crua ralada	Isca de Peito de Frango acebolada Macarrão ao alho e óleo Feijão carioca cozido Batata assada Salada de Cenoura crua com Pepino com casca em fatias e Limão	Bobó de Peito de Frango com Abóbora (Peito de Frango ½ pc) Arroz cozido Feijão carioca cozido Batata doce com casca assada Mamão picado	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Repolho roxo em tiras com Cenoura crua ralada e Hortelã	Farofa de Ovos com Biscoito Cream cracker triturado Arroz cozido Feijão carioca cozido Beterraba cozida Chuchu refogado Melão em fatias
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b>						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Macarrão ao molho com Peito de Frango (Peito de Frango ½ pc, Extrato de tomate) Cenoura crua ralada	Carne cozida (Acém em peça) Arroz cozido Tutu de Feijão com Couve (Farinha de mandioca, Feijão carioca cozido, Couve refogada) Beterraba cozida	Cuscuz com Ovos mexidos (Farinha de milho flocada) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de Couve, Limão 2pc, Açúcar) + Maçã	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 Cenoura cozida Repolho verde em tiras Abacaxi em fatias

Observação: Reservar os Talos da Couve para o uso em 27/04.

Reservar 1pc de Inhame, 1 pc de Beterraba, 1 pc de Abacate (turno integral), e 1 pc de Batata doce 1 pc de Cebola (turno regular) para a próxima segunda-feira.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

Cardápio sujeito a alterações.

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

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	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Biscoito Maisena Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1pc, Açúcar)	Cuscuz com Ovos mexidos (Farinha de milho flocada) Suco de Maracujá (Fruta 1pc, Açúcar)	Curau de Milho verde <i>in natura</i> (Milho 2 pc, Leite, Açúcar) + Banana nanica	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco Verde (Maracujá 1 pc, Talos de Couve, Limão 2pc, Açúcar)	Pão com Carne moída refogada (Acém moído, ½ pc) Suco de Maracujá (Fruta 1pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Galinhada cremosa (Arroz, Peito de Frango ½ pc, Leite em pó ½ pc) Inhame corado Beterraba crua ralada	Isca de Peito de Frango acebolada Arroz cozido Feijão carioca cozido Batata assada Salada de Repolho roxo em tiras com Pimentão verde	Carne em cubos cozida (Acém em peça) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abóbora refogada Inhame dourado ao forno Abacaxi em fatias	Farofa de Ovos com Couve (Farinha de mandioca, Couve, Ovos) Arroz cozido Feijão carioca cozido Purê de Abóbora Pepino picado	Macarrão ao molho com Peito de Frango e Manjeriçã (Extrato de tomate) Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Beterraba crua ralada Banana nanica
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b>						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Carne moída cozida (Acém moído) Arroz cozido Farofa de Cebola (Farinha de mandioca) Batata doce cozida	Biscoito Amanteigado + Salada de Frutas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc + Banana nanica 1pc) com Leite em pó ½ pc	Peito de Frango refogado Macarrão ao Sugo (Extrato de tomate) Batata doce corada Cenoura crua ralada	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 Abóbora cozida Pepino com casca em fatias e Limão

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

Reservar 1pc de Batata doce, 1 pc de Cenoura, 1 pc de Abacate (turno integral), e 1 pc de Beterraba (turno regular) para a próxima segunda-feira.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

Cardápio sujeito a alterações.

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

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: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Biscoito Amanteigado Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)	Biscoito Maisena Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Curau de Milho verde <i>in natura</i> (Milho 2 pc, Leite, Açúcar) + Maçã	Pão com Carne moída refogada (Acém moído ½ pc) Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Isca de Peito de Frango grelhada Arroz cozido Purê de Batata doce Farofa de Biscoito Cream cracker com Cenoura ralada	Carne moída refogada (Acém moído) Macarrão cremoso (Extrato de tomate, Leite ½ pc) Feijão carioca cozido Batata assada Acelga em tiras	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Feijão carioca cozido Salada cozida de Vagem e Cenoura Abacaxi em fatias	Filé de Tilápia assado com Batata doce e Hortelã Arroz cozido com Brócolis Feijão carioca cozido Beterraba crua ralada	Ovos mexidos Arroz cozido Feijão carioca cozido Couve-flor dourada Cenoura cozida Tangerina
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b>						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	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

Observação: Reservar os Talos de Couve para o uso em 16/05.

Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Repolho verde, 1 pc de Abacate (turno integral), e 1 pc de Cenoura (turno regular) para a próxima segunda-feira.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

Cardápio sujeito a alterações.

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**

**EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)**

**REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)**

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	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)	Cuscuz com Ovos mexidos (Farinha de milho flocada) Suco Verde (Maracujá, Talos de Espinafre, Limão 2pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1pc, Açúcar) + Banana nanica	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango cozido com Abóbora (Peito de Frango ½ pc) Arroz cozido Repolho verde picado	Carne cozida com Cenoura (Acém em peça) Arroz cozido Feijão carioca cozido Farofa de Biscoito Cream cracker com Espinafre	Galinhada Cremosa (Arroz, Peito de Frango ½ pc, Leite em pó ½ pc e Manjericão) Feijão carioca cozido Inhame dourado Salada de Alface com Tomate e Cheiro-verde	Peito de Frango grelhado Macarrão ao Sugo (Extrato de tomate) Feijão carioca cozido Batata doce com casca assada Couve refogada Tangerina	Escondidinho de Carne moída com Batata (Acém moído) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Banana nanica
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b>						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	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

**Observação: Reservar os Talos de Espinafre para o uso em 17/05.**

**Reservar 1pc de Chuchu, 1pc de Beterraba (turno integral), e 1 pc de Abóbora (turno regular) para a próxima segunda-feira.**

**As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.**

**Cardápio sujeito a alterações.**

**Responsável Técnico**

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022**

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3 REFEIÇÕES**

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	%
1ª Semana	PE	4 – 5 anos	851,95	142,16	60%	34,42	15%	20,20	21%
	EF 01	6- 10 anos	931,49	152,21	59%	39,99	15%	22,40	22%
	EF 02	11-15 anos	1014,98	164,66	58%	44,72	16%	24,33	22%
	EM	16-18 anos	1014,98	164,66	58%	44,72	16%	24,33	22%
	<b>2ª Semana</b>								
Composição nutricional (Média semanal)	PE	4 – 5 anos	872,10	145,47	60%	3651%	15%	20,06	21%
	EF 01	6- 10 anos	982,83	160,48	59%	4471%	16%	22,44	21%
	EF 02	11-15 anos	1084,93	176,40	59%	5056%	17%	24,49	20%
	EM	16-18 anos	1084,93	176,40	59%	5056%	17%	24,49	20%
	<b>3ª Semana</b>								
Composição nutricional (Média semanal)	PE	4 – 5 anos	859,57	138,51	58%	36,45	15%	24,61	26%
	EF 01	6- 10 anos	975,16	155,03	57%	44,43	16%	27,45	25%
	EF 02	11-15 anos	1055,45	166,87	57%	49,37	17%	29,79	25%
	EM	16-18 anos	1055,45	166,87	57%	49,37	17%	29,79	25%
	<b>4ª Semana</b>								
Composição nutricional (Média semanal)	PE	4 – 5 anos	910,51	147,76	58%	41,53	16%	18,51	18%
	EF 01	6- 10 anos	1003,27	159,37	57%	49,21	18%	20,14	18%
	EF 02	11-15 anos	1094,07	173,21	57%	54,66	18%	21,50	18%
	EM	16-18 anos	1094,07	173,21	57%	54,66	18%	21,50	18%

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913



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	868,05	141,76	59%	38,49	16%	19,43	20%
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	958,11	153,79	58%	45,45	17%	21,15	20%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	1034,29	164,66	57%	50,40	18%	22,70	20%	
<b>EM</b>	16-18 anos	1034,29	164,66	57%	50,40	18%	22,70	20%	
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	940,46	151,53	58%	42,10	16%	21,76	21%
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1038,06	163,94	57%	49,87	17%	23,80	21%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	1119,70	175,54	56%	55,09	18%	25,52	21%	
<b>EM</b>	16-18 anos	1119,70	175,54	56%	55,09	18%	25,52	21%	
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	954,05	153,82	58%	43,11	16%	20,56	19%
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1056,51	166,23	57%	51,85	18%	22,50	19%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	1154,84	180,87	56%	57,95	18%	24,12	19%	
<b>EM</b>	16-18 anos	1154,84	180,87	56%	57,95	18%	24,12	19%	

**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.

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

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

Juliene J. M. Santos CRNI: 3913