

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

02 Refeições - Escola Parque

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz (Farinha de milho flocada) + Leite, Açúcar	Biscoito Maisena Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída (Acém moído ½ pc) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Limão 2pc, Talos de Couve, Açúcar)	Curau de Milho verde <i>in natura</i> (Milho 2pc, Leite, Açúcar) + Mamão picado	Pão com Peito de Frango Pouch desfiado (½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Bobó de Peito de Frango Pouch (½ pc) 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 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	Peito de Frango Pouch (½ pc) refogado com Pimentão verde Arroz cozido Feijão carioca cozido Abóbora cozida Repolho roxo em tiras

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 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	%
				PE	4-5 anos	571,43	94,26	59%	23,49
EF 01	6- 10 anos	621,03	99,73	58%	27,48	16%	15,46	22%	
EF 02	11-15 anos	678,35	108,31	57%	30,86	16%	16,74	22%	
EM	16-18 anos	678,35	108,31	57%	30,86	16%	16,74	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 - Escola Parque

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	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)	FERIADO (SEXTA – FEIRA SANTA)
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	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	

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 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	%
				PE	4-5 anos	629,24	105,25	60%	24,73
EF 01	6- 10 anos	704,61	114,99	59%	30,41	16%	17,22	22%	
EF 02	11-15 anos	777,86	126,95	59%	34,03	16%	18,78	22%	
EM	16-18 anos	777,86	126,95	59%	34,03	16%	18,78	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 - Escola Parque

3ª Semana		Segunda-feira 18/04	Terça-feira 19/04	Quarta-feira 20/04	Quinta-feira 21/04	Sexta-feira 22/04
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	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)	TIRADENTES/ ANIVERSÁRIO DE BRASÍLIA	DIA LETIVO MÓVEL
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	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	TIRADENTES/ ANIVERSÁRIO DE BRASÍLIA	DIA LETIVO MÓVEL

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 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	%
				PE	4-5 anos	595,84	93,99	57%	24,27
EF 01	6- 10 anos	677,00	104,79	56%	30,13	16%	19,71	26%	
EF 02	11-15 anos	731,53	112,68	55%	33,35	16%	21,34	26%	
EM	16-18 anos	731,53	112,68	55%	33,35	16%	21,34	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 - Escola Parque

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz (Farinha de milho flocada) + Leite, Açúcar	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída (Acém moído ½ pc) Suco de Maracujá (Fruta 1pc, Açúcar)	Curau de Milho verde <i>in natura</i> (Milho 2pc, Leite, Açúcar) + Melão picado	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Maracujá (Fruta 1pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	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

Observação:

Reservar 1pc de Inhamé, 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 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	%
				PE	4-5 anos	633,24	101,09	57%	28,31
EF 01	6- 10 anos	700,65	109,30	56%	33,84	17%	15,11	19%	
EF 02	11-15 anos	757,06	117,76	56%	37,09	18%	16,08	19%	
EM	16-18 anos	757,06	117,76	56%	37,09	18%	16,08	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 - Escola Parque

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Biscoito Maisena Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1pc, Açúcar)	Cuscuz com Ovos mexidos (Farinha de milho flocada) Suco de Maracujá (Fruta 1pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Maracujá (Fruta 1pc, Açúcar)	Curau de Milho verde <i>in natura</i> (Milho 2 pc, Leite, Açúcar) + Banana nanica	Pão com Carne moída refogada (Acém moído, ½ pc) Suco Verde (Maracujá 1 pc, Talos de Couve, Limão 2pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	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 Manjerição (Extrato de tomate) Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Beterraba crua ralada Banana nanica

Observação: Reservar os Talos de Couve para 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 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	%
	PE	4-5 anos	609,29	99,44	59%	26,53	16%	14,40	21%
	EF 01	6- 10 anos	666,42	107,31	58%	31,13	17%	15,40	21%
	EF 02	11-15 anos	714,86	115,07	58%	33,95	17%	16,26	20%
	EM	16-18 anos	714,86	115,07	58%	33,95	17%	16,26	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

02 Refeições - Escola Parque

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Biscoito Amanteigado Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)	Biscoito Maisena Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída refogada (Acém moído ½ pc) Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)	Curau de Milho verde <i>in natura</i> (Milho 2 pc, Leite, Açúcar) + Maçã	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	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

Observação:

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 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	%
				PE	4-5 anos	660,97	105,33	57%	28,86
EF 01	6- 10 anos	732,08	114,35	56%	34,52	17%	18,24	22%	
EF 02	11-15 anos	778,19	120,56	56%	37,57	17%	19,44	22%	
EM	16-18 anos	778,19	120,56	56%	37,57	17%	19,44	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 - Escola Parque

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	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)	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, 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)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Bobó de Peito de Frango em 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 Banana nanica	Escondidinho de Carne moída com Batata (Acém moído) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Tangerina

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

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 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	%
	PE	4-5 anos	668,49	105,16	57%	30,24	16%	15,65	21%
	EF 01	6- 10 anos	744,81	114,17	55%	36,86	18%	17,17	21%
	EF 02	11-15 anos	807,97	123,43	55%	40,78	18%	18,31	20%
	EM	16-18 anos	807,97	123,43	55%	40,78	18%	18,31	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 - Escola Parque

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