

**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: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Biscoito Cream cracker + Leite caramelado (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 desfiado Pouch (½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)
	A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	Bobó de Peito de Frango Pouch com Abóbora Arroz cozido Farinha torrada (Farinha de mandioca) Repolho roxo em tiras	Escondidinho de Batata com Carne moída (Acém moído ½ pc, Batata) Arroz cozido Pepino com casca em fatias e Limão Melão em fatias	Galinhada (Arroz, Peito de Frango Pouch ½ pc) Purê de Inhame Couve refogada Beterraba crua ralada	Macarrão à Bolonhesa (Acém moído ½ pc, Extrato de tomate) Batata doce com casca assada Cenoura crua ralada Maçã
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 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 Batata doce corada Couve refogada	Biscoito Amanteigado + Salada de frutas (Mamão ½ pc + Banana nanica ½ pc, Maçã 1 pc) com Leite em pó (½ pc)	Pão com Peito de Frango desfiado Pouch (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 06/04.

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: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 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)	FERIADO (SEXTA – FEIRA SANTA)
	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 Pimentão verde Arroz cozido Feijão carioca cozido Beterraba cozida Banana prata	Peito de Frango ao molho com Manjericão (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 Mamão picado	FERIADO (SEXTA – FEIRA SANTA)
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca, Cenoura)	Carne em cubos ao molho (Acém em peça, Extrato de tomate, Salsa) Arroz cozido Couve refogada Cenoura crua ralada	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Isca de Peito de Frango acebolada (Peito de Frango ½ pc) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abóbora cozida Melão em fatias	FERIADO (SEXTA – FEIRA SANTA)

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: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 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)	TIRADENTES/ ANIVERSÁRIO DE BRASÍLIA	DIA LETIVO MÓVEL
	A L M O Ç O	Horário: 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 com casca assada Chuchu refogado Abacaxi em fatias	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Feijão carioca cozido Inhame dourado ao forno Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	TIRADENTES/ ANIVERSÁRIO DE BRASÍLIA
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 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) + Maçã	Isca de Peito de Frango acebolada (Peito de Frango ½ pc) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abóbora cozida Beterraba crua ralada	TIRADENTES/ ANIVERSÁRIO DE BRASÍLIA	DIA LETIVO MÓVEL

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: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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)
	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 Maçã	Bobó de Peito de Frango com Abóbora Arroz cozido Feijão carioca cozido Batata doce com casca assada Melão em fatias	Peito de Frango em cubos ao molho (Peito de Frango ½ pc, 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

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Macarrão ao molho com Peito de Frango (Peito de Frango ½ pc, Extrato de tomate) Cenoura crua ralada	Cuscuz com Ovos mexidos (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas Picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Carne cozida com Salsa (Acém em peça) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Beterraba cozida Abacaxi em fatias	Pão com Carne moída refogada (½ pc) Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Peito de Frango em cubos cozido com Pimentão verde Arroz cozido Feijão carioca cozido Cenoura cozida Repolho verde em tiras
--	---	--	---	--	---

Observação: Reservar os Talos da Couve.

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

Julienne 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: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 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)	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)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Galinhada cremosa (Arroz, Peito de Frango ½ pc, Leite em pó ½ pc) Inhame corado Beterraba crua ralada	Carne em cubos cozida com Abóbora (Acém em peça) Arroz cozido Feijão carioca cozido Inhame dourado ao forno Banana nanica	Isca de Peito de Frango acebolada Macarrão ao alho e óleo Feijão carioca cozido Batata assada Salada de Repolho roxo em tiras com Pimentão verde Abacaxi em fatias	Filé de Tilápia ao Molho com Manjericão (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Purê de Abóbora Pepino picado	Farofa de Ovos com Couve (Farinha de mandioca) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Beterraba crua ralada

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

Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Carne moída cozida (Acém moído) Arroz cozido Farofa de Cebola (Farinha de mandioca) Batata doce com casca cozida	Peito de Frango refogado Macarrão ao Sugo (Extrato de tomate) Batata doce corada Cenoura crua ralada Frutas Picadas (Melão ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Cuscuz com Ovos mexidos (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana nanica	Pão com Peito de Frango desfiado (Peito de Frango ½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Arroz cozido Feijão carioca cozido Pepino com casca em fatias e Limão
--	---	--	--	---	--

Observação: reservar os Talos de Couve para o uso em 06/05.

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: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 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)	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 Verde (Maracujá 1pc, Talos de Brócolis, Limão, 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	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Feijão carioca cozido Salada cozida de Vagem e Cenoura Abacaxi em fatias	Carne moída refogada (Acém moído) Macarrão cremoso (Extrato de tomate, Leite ½ pc) Feijão carioca cozido Batata assada Acelga em tiras Tangerina	Escondidinho de Peito de Frango (½ pc) com Batata doce Arroz cozido com Brócolis Feijão carioca cozido Beterraba crua ralada	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido Feijão carioca cozido Couve-flor dourada Cenoura cozida
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida	Biscoito Rosquinha de coco + Mamão picado com Leite em pó ½ pc + Abacaxi em fatias	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Feijão cozido Batata doce corada Couve refogada	Pão com Carne moída refogada (½ pc, Acém moído) Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Bobó de Peito de Frango desfiado com Abóbora Arroz cozido Farinha de mandioca torrada Pepino com casca em fatias e Limão

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

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: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 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 de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco Verde (Maracujá, Talos de Couve, 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)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Bobó de Peito de Frango com Abóbora Arroz cozido Repolho verde picado	Galinhada Cremosa (Arroz, Peito de Frango, Leite em pó ½ pc e Manjerição) Feijão carioca cozido Inhame dourado Salada de Alface com Tomate e Cheiro-verde	Carne cozida (Acém em peça) Macarrão ao Sugo (Extrato de tomate) Feijão carioca cozido Cenoura crua ralada Couve refogada Banana nanica	Filé de Tilápia assado com Batata e Pimentão verde Arroz cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Tangerina	Ovos Mexidos Arroz cozido Feijão carioca cozido Farofa de Biscoito Cream cracker com Espinafre Batata doce com casca assada
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Bobó de Peito de Frango (½ pc) com Abóbora Arroz cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Carne em cubos cozida (Acém em peça) 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 Peito de Frango desfiado (Peito de Frango ½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Salada de Cenoura ralada com Tomate e Cheiro-verde

Observação: Reservar os Talos de Couve par ao uso em 18/05.

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	840,99	143,33	61%
	EF 01	6- 10 anos	915,98	153,35	60%	37,41	15%	20,79	20%
	EF 02	11-15 anos	997,57	165,76	60%	41,81	15%	22,57	20%
	EM	16-18 anos	997,57	165,76	60%	41,81	15%	22,57	20%
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	%
				2ª Semana	PE	4 – 5 anos	862,27	142,73	60%
	EF 01	6- 10 anos	973,00	157,74	58%	44,78	17%	22,44	21%
	EF 02	11-15 anos	1075,10	173,66	58%	50,63	17%	24,49	20%
	EM	16-18 anos	1075,10	173,66	58%	50,63	17%	24,49	20%
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	%
				3ª Semana	PE	4 – 5 anos	881,74	144,37	59%
	EF 01	6- 10 anos	999,73	161,47	58%	44,39	16%	27,46	25%
	EF 02	11-15 anos	1080,03	173,32	58%	49,33	16%	29,80	25%
	EM	16-18 anos	1080,03	173,32	58%	49,33	16%	29,80	25%
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	%
				4ª Semana	PE	4 – 5 anos	910,83	147,54	58%
	EF 01	6- 10 anos	1004,22	159,15	57%	49,35	18%	20,14	18%
	EF 02	11-15 anos	1096,65	172,99	57%	55,03	18%	21,56	18%
	EM	16-18 anos	1096,65	172,99	57%	55,03	18%	21,56	18%

Responsável Técnico

Juliene 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	%
				PE	4 – 5 anos	864,74	140,80	59%	40,40
EF 01	6- 10 anos	956,34	152,47	57%	48,41	18%	20,19	19%	
EF 02	11-15 anos	1025,98	162,97	57%	52,97	19%	21,34	19%	
EM	16-18 anos	1025,98	162,97	57%	52,97	19%	21,34	19%	
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	911,32	144,04	57%	42,48
EF 01	6- 10 anos	1023,31	156,86	55%	52,10	18%	24,93	22%	
EF 02	11-15 anos	1095,92	165,84	54%	57,44	19%	26,86	22%	
EM	16-18 anos	1095,92	165,84	54%	57,44	19%	26,86	22%	
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	%
				PE	4 – 5 anos	925,33	151,33	59%	40,16
EF 01	6- 10 anos	1012,85	163,35	58%	47,07	17%	21,12	19%	
EF 02	11-15 anos	1101,08	177,61	58%	52,06	17%	22,30	18%	
EM	16-18 anos	1101,08	177,61	58%	52,06	17%	22,30	18%	

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
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

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913