

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

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

**Reservar 1pc de Batata doce, 1 pc de Chuchu (turno integral), e 1 pc de Repolho verde (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                        |
|---|--|--|--|---|--|--|
| <b>L<br/>A<br/>N<br/>C<br/>H<br/>E</b>  | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>10h e 10:30.<br><b>Vespertino:</b><br>14h e 14:30. | Biscoito Rosquinha de coco<br>Leite caramelado<br>(Leite, Açúcar)  | Biscoito Amanteigado<br>Suco Verde<br>(Abacaxi ½ pc, Talos de Couve,<br>Limão 2pc, Açúcar)   | Cuscuz<br>(Farinha de milho flocada)<br>+<br>Leite, Açúcar  | Biscoito Maisena<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)  | <b>FERIADO<br/>(SEXTA – FEIRA SANTA)</b> |
|   | Horário:<br>11:45 e 12:30.   | Carne moída refogada<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido<br>Batata doce assada<br>Chuchu refogado  | Peito de Frango Cremoso com<br>Manjeriço<br>(Peito de Frango, Extrato de<br>tomate, Leite em pó ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Inhame assado<br>Cenoura crua ralada | Escondidinho de Peito de<br>Frango com Batata doce<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Farofa de Couve<br>(Farinha de Biscoito Cream<br>cracker, Couve)<br>Banana prata | Galinhada com Cheiro-verde e<br>Pimentão<br>(Arroz, Peito de Frango)<br>Feijão carioca cozido<br>Batata doce com casca assada<br>Chuchu refogado<br>Mamão picado | <b>FERIADO<br/>(SEXTA – FEIRA SANTA)</b> |
| <b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b> |  |  |  |   |  |  |
|   | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h.   | Peito de Frango em cubos ao<br>molho<br>(Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Farinha de mandioca torrada<br>Repolho verde em tiras | Carne em cubos cozida com<br>Cenoura e Salsa<br>(Acém em peça)<br>Arroz cozido<br>Couve refogada   | Biscoito Rosquinha de coco<br>Vitamina de Banana prata<br>(Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)   | Isca de Peito de Frango<br>acebolada<br>(Peito de Frango ½ )<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Abóbora cozida<br>Melão em fatias                       | <b>FERIADO<br/>(SEXTA – FEIRA SANTA)</b> |

**Observação: Reservar os Talos de Couve para o uso no Suco Verde em 12/04.  
Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc de Repolho verde (turno integral) e 1 pc de Batata doce (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<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E  | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>10h e 10:30.<br><b>Vespertino:</b><br>14h e 14:30. | 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>                            |
|   | A<br>L<br>M<br>O<br>Ç<br>O   | Horário:<br>11:45 e 12:30.   | 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>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b> |  |  |   |   |   |  |
|   | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h.   | Peito de Frango ao molho<br>(Peito de Frango ½ pc, Extrato<br>de tomate)<br>Farinha de mandioca torrada<br>Arroz cozido<br>Purê de Batata doce | Biscoito Maisena<br>Vitamina de Banana nanica<br>(Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Maçã         | Bobó de Peito de Frango<br>(½ pc) com Batata doce<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Abóbora cozida  | <b>TIRADENTES/<br/>ANIVERSÁRIO DE<br/>BRASÍLIA</b>  | <b>DIA LETIVO MÓVEL</b>                            |

**Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc de Batata doce(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<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E  | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>10h e 10:30.<br><b>Vespertino:</b><br>14h e 14:30. | Cuscuz<br>(Farinha de milho flocada)<br>+<br>Leite, Açúcar  | Biscoito Amanteigado<br>Vitamina de Banana prata<br>(Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)  | Curau de Milho verde <i>in natura</i><br>(Milho 2pc, Leite, Açúcar)<br>+<br>Maçã  | Pão com Carne moída<br>(Acém moído ½ pc)<br>Suco de Maracujá<br>(Fruta 1pc, Açúcar)  | Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc)<br>Suco de Maracujá<br>(Fruta 1pc, Açúcar)  |
|   | Horário:<br>11:45 e 12:30.   | Carne moída cozida com<br>Batata doce<br>(Acém moído)<br>Arroz cozido<br>Purê de Abóbora                  | 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<br>Melão em fatias | Bobó de Peito de Frango com<br>Abóbora<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Batata doce com casca assada<br>Melão picado                                       | Peito de Frango ao molho<br>(Peito de Frango ½ pc, Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Inhame dourado ao forno<br>Repolho verde em tiras com<br>Hortelã | Farofa de Ovos com Biscoito<br>Cream cracker triturado<br>(Biscoito Cream cracker, Ovos)<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Purê de Batata doce<br>Cenoura crua ralada |
| <b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b> |  |   |  |   |  |   |
|   | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h.   | Macarrão ao molho com Peito de Frango<br>(Peito de Frango ½ pc, Extrato de tomate)<br>Cenoura crua ralada | Cuscuz com Ovos mexidos<br>(Farinha de milho flocada)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Frutas Picadas<br>(Mamão ½ pc + Melão ½ pc)                                     | Escondidinho de Carne cozida desfiada com Batata doce<br>(Acém em peça, Batata doce)<br>Arroz cozido<br>Farofa de Couve<br>(Farinha de mandioca)<br>Abacaxi em fatias | Pão com Carne moída refogada (½ pc)<br>Vitamina de Banana prata<br>(Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)   | Peito de Frango em cubos cozido com Pimentão verde<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Batata doce com casca assada<br>Repolho verde em tiras                           |

**Observação: Reservar os Talos da Couve.**

**Reservar 1pc de Chuchu, 1 pc de Batata doce, 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)

| 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 | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>10h e 10:30.<br><b>Vespertino:</b><br>14h e 14:30. | 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)                                  | Curau de Milho verde <i>in natura</i><br>(Milho 2 pc, Leite, Açúcar)<br>+<br>Banana nanica   | Pão com Peito de Frango<br>desfiado (½ pc)<br>Suco de Maracujá<br>(Fruta 1pc, Açúcar)   | 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)            |
|                            | Horário:<br>11:45 e 12:30.   | Galinhada Cremosa<br>(Arroz, Peito de Frango ½ pc,<br>½ pc de Leite em pó)<br>Chuchu refogado<br>Batata doce corada | Carne em cubos cozida com<br>Abóbora<br>(Acém em peça)<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Inhame assado<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 verde em<br>tiras com Pimentão verde<br>Abacaxi em fatias | Filé de Tilápia ao Molho com<br>Manjeriçao<br>(Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Abóbora assada<br>Pepino picado | Farofa de Ovos com Couve<br>(Farinha de mandioca)<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Abobrinha refogada<br>Purê de Batata doce |

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

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

**Observação:** Higienizar e Congelar a Couve para o uso em 06/05. Reservar os Talos de Couve para o Suco Verde.  
Reservar 1pc de Batata doce, 1 pc de Cenoura, 1 pc de Abacate (turno integral), e 1 pc de Batata doce (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

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

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<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>10h e 10:30.<br><b>Vespertino:</b><br>14h e 14:30. | 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)                                   | Curau de Milho verde <i>in natura</i><br>(Milho 2 pc, Leite, Açúcar)<br>+<br>Tangerina  | Pão com Carne moída<br>refogada<br>(Acém moído ½ pc)<br>Suco de Maracujá<br>(Fruta 1 pc, Açúcar)   | Pão com Peito de Frango<br>desfiado (½ pc)<br>Suco Verde<br>(Maracujá 1pc, Talos de<br>Brócolis, Limão, Açúcar)     |
|                            | Horário:<br>11:45 e 12:30.   | Peito de Frango assado com<br>Batata doce<br>Arroz cozido<br>Farofa de Biscoito Cream<br>cracker com Cenoura ralada | Galinhada<br>(Arroz, Peito de Frango)<br>Feijão carioca cozido<br>Salada cozida de Vagem e<br>Cenoura<br>Maçã | 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>Abacaxi em fatias | Escondidinho de Peito de<br>Frango com Batata doce<br>(Peito de Frango ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Salada de Brócolis com<br>Cenoura | Carne moída refogada<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Couve-flor dourada<br>Batata doce com casca assada |

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

|  |   |   |  |  |   |
|--|---|---|--|--|---|
| Horário:<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h. | Carne moída ao molho<br>(Acém moído, Extrato de<br>tomate)<br>Macarrão ao alho e óleo<br>Batata doce com corada | Biscoito Rosquinha de coco<br>+<br>Mamão picado com Leite em<br>pó ½ pc<br>+<br>Abacaxi em fatias | Galinhada<br>(Arroz, Peito de Frango)<br>Feijão cozido<br>Batata doce cozida<br>Couve refogada | Pão com Carne moída<br>refogada (½ pc, Acém<br>moído)<br>Vitamina de Banana prata<br>(Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) | Bobó de Peito de Frango<br>desfiado com Abóbora<br>Arroz cozido<br>Farinha de mandioca torrada<br>Pepino com casca em fatias e<br>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<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E  | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>10h e 10:30.<br><b>Vespertino:</b><br>14h e 14:30 | 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)   | Biscoito Amanteigado<br>Vitamina de Abacate<br>(Leite, Fruta 1pc, Açúcar)<br>+<br>Banana nanica  | Pão com Peito de Frango<br>desfiado (½ pc)<br>Suco Verde<br>(Maracujá, Talos de Couve,<br>Limão 2pc, Açúcar)                          | Pão com Peito de Frango<br>desfiado (½ pc)<br>Suco de Maracujá<br>(Fruta 1 pc, Açúcar)  |
|   | Horário:<br>11:45 e 12:30.  | Bobó de Peito de Frango<br>com Abóbora<br>(Peito de Frango ½ pc)<br>Arroz cozido<br>Repolho verde picado | Galinhada Cremosa<br>(Arroz, Peito de Frango, Leite<br>em pó ½ pc e Manjericão)<br>Feijão carioca cozido<br>Inhame dourado<br>Salada de Alface com Tomate<br>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>Tangerina | Filé de Tilápia assado com<br>Batata e Pimentão verde<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Abobrinha refogada<br>Banana nanica | Ovos Mexidos<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Batata doce com casca assada<br>Farofa de Biscoito Cream<br>cracker com Espinafre        |
| <b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b> |   |  |   |  |   |   |
|   | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h.  | Isca de Peito de Frango<br>grelhada<br>Arroz cozido<br>Farofa de Cenoura<br>(Farinha de mandioca)        | Carne em cubos cozida<br>(Acém em peça)<br>Macarrão ao alho e óleo<br>Brócolis cozido<br>Batata doce corada<br>Banana nanica  | Cuscuz com Ovos mexidos<br>(Farinha de milho flocada)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Tangerina                                       | Pão com Peito de Frango<br>desfiado<br>(Peito de Frango ½ pc)<br>Vitamina de Banana nanica<br>(Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)             | Filé de Tilápia ao molho<br>(Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Feijão carioca cozido<br>Salada de Cenoura ralada com<br>Tomate e Cheiro-verde |

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

Reservar 1pc de Chuchu, 1pc de Batata doce (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                          | %   |
|  |                 |              |                | <b>1ª Semana</b>               | <b>PE</b> | 4 – 5 anos                  | 840,99 | 143,33                     | 61% |
|  | <b>EF 01</b>    | 6- 10 anos   | 915,98         | 153,35                         | 60%       | 37,41                       | 15%    | 20,79                      | 20% |
|  | <b>EF 02</b>    | 11-15 anos   | 997,57         | 165,76                         | 60%       | 41,81                       | 15%    | 22,57                      | 20% |
|  | <b>EM</b>       | 16-18 anos   | 997,57         | 165,76                         | 60%       | 41,81                       | 15%    | 22,57                      | 20% |
| <b>2ª Semana</b>                       | <b>PE</b>       | 4 – 5 anos   | 862,27         | 142,73                         | 60%       | 3657%                       | 15%    | 20,06                      | 21% |
|  | <b>EF 01</b>    | 6- 10 anos   | 973,00         | 157,74                         | 58%       | 4478%                       | 17%    | 22,44                      | 21% |
|  | <b>EF 02</b>    | 11-15 anos   | 1075,10        | 173,66                         | 58%       | 5063%                       | 17%    | 24,49                      | 20% |
|  | <b>EM</b>       | 16-18 anos   | 1075,10        | 173,66                         | 58%       | 5063%                       | 17%    | 24,49                      | 20% |
| <b>3ª Semana</b>                       | <b>PE</b>       | 4 – 5 anos   | 881,74         | 144,37                         | 59%       | 36,40                       | 15%    | 24,61                      | 25% |
|  | <b>EF 01</b>    | 6- 10 anos   | 999,73         | 161,47                         | 58%       | 44,39                       | 16%    | 27,46                      | 25% |
|  | <b>EF 02</b>    | 11-15 anos   | 1080,03        | 173,32                         | 58%       | 49,33                       | 16%    | 29,80                      | 25% |
|  | <b>EM</b>       | 16-18 anos   | 1080,03        | 173,32                         | 58%       | 49,33                       | 16%    | 29,80                      | 25% |
| <b>4ª Semana</b>                       | <b>PE</b>       | 4 – 5 anos   | 910,83         | 147,54                         | 58%       | 41,58                       | 16%    | 18,51                      | 18% |
|  | <b>EF 01</b>    | 6- 10 anos   | 1004,22        | 159,15                         | 57%       | 49,35                       | 18%    | 20,14                      | 18% |
|  | <b>EF 02</b>    | 11-15 anos   | 1096,65        | 172,99                         | 57%       | 55,03                       | 18%    | 21,56                      | 18% |
|  | <b>EM</b>       | 16-18 anos   | 1096,65        | 172,99                         | 57%       | 55,03                       | 18%    | 21,56                      | 18% |

**Responsável Técnico**

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913



| 5ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia<br>(Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |            | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |        | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |       |
|--|-----------------|--------------|-------------------|-----------------------------------|------------|--------------------------------|--------|-------------------------------|-------|
|  |                 |              |                   | g                                 | %          | g                              | %      | g                             | %     |
|  |                 |              |                   | <b>PE</b>                         | 4 – 5 anos | 864,74                         | 140,80 | 59%                           | 40,40 |
| <b>EF 01</b>   | 6- 10 anos      | 956,34       | 152,47            | 57%                               | 48,41      | 18%                            | 20,19  | 19%                           |       |
| <b>EF 02</b>   | 11-15 anos      | 1025,98      | 162,97            | 57%                               | 52,97      | 19%                            | 21,34  | 19%                           |       |
| <b>EM</b>  | 16-18 anos      | 1025,98      | 162,97            | 57%                               | 52,97      | 19%                            | 21,34  | 19%                           |       |
| 6ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia<br>(Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |            | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |        | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |       |
|  |                 |              |                   | g                                 | %          | g                              | %      | g                             | %     |
|  |                 |              |                   | <b>PE</b>                         | 4 – 5 anos | 911,32                         | 144,04 | 57%                           | 42,48 |
| <b>EF 01</b>   | 6- 10 anos      | 1023,31      | 156,86            | 55%                               | 52,10      | 18%                            | 24,93  | 22%                           |       |
| <b>EF 02</b>   | 11-15 anos      | 1095,92      | 165,84            | 54%                               | 57,44      | 19%                            | 26,86  | 22%                           |       |
| <b>EM</b>  | 16-18 anos      | 1095,92      | 165,84            | 54%                               | 57,44      | 19%                            | 26,86  | 22%                           |       |
| 7ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia<br>(Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |            | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |        | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |       |
|  |                 |              |                   | g                                 | %          | g                              | %      | g                             | %     |
|  |                 |              |                   | <b>PE</b>                         | 4 – 5 anos | 925,33                         | 151,33 | 59%                           | 40,16 |
| <b>EF 01</b>   | 6- 10 anos      | 1012,85      | 163,35            | 58%                               | 47,07      | 17%                            | 21,12  | 19%                           |       |
| <b>EF 02</b>   | 11-15 anos      | 1101,08      | 177,61            | 58%                               | 52,06      | 17%                            | 22,30  | 18%                           |       |
| <b>EM</b>  | 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

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913