

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

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

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

1ª Semana	Segunda-feira 04/04	Terça-feira 05/04	Quarta-feira 06/04	Quinta-feira 07/04	Sexta-feira 08/04
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	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 refogada (Acém moído ½ pc) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Limão 2pc, Talos de Couve, Açúcar)	Pão com Peito de Frango desfiado Pouch (½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Bobó de Peito de Frango Pouch com Abóbora Arroz cozido Farofa de Cenoura (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	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	Carne cozida em cubos com Cheiro-verde (Acém em peça) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abóbora cozida Repolho roxo em tiras com Pimentão verde
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Amanteigado	Maçã	Banana nanica	Melancia em fatias	Banana nanica
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém moído ½ pc) Arroz cozido Beterraba cozida	Macarrão ao molho com Peito de Frango Pouch (1pc) (Extrato de tomate) Batata doce corada Couve refogada	Carne moída cozida (Acém moído ½ pc) Arroz cozido Farofa de Biscoito Cream cracker com Cenoura	Carne moída refogada Arroz cozido Beterraba crua ralada Banana nanica	Peito de Frango Pouch refogado com Pimentão verde Arroz cozido Feijão carioca cozido 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 e 1 pc de Cenoura 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**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

2ª Semana	Segunda-feira 11/04	Terça-feira 12/04	Quarta-feira 13/04	Quinta-feira 14/04	Sexta-feira 15/04
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	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 (SEXTA – FEIRA SANTA)</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 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	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 Banana prata	
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Maisena	Maçã	Abacaxi picado	Melancia em fatias	
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca, Cenoura)	Carne em cubos ao molho com Cenoura (Acém em peça, Extrato de tomate) Arroz cozido Couve refogada	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido Purê de Abóbora Melão picado	Peito de Frango cozido com Cenoura (Peito de Frango ½ pc) Arroz cozido Feijão carioca cozido	

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

**Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc de Repolho verde e 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.**

**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**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

3ª Semana	Segunda-feira 18/04	Terça-feira 19/04	Quarta-feira 20/04	Quinta-feira 21/04	Sexta-feira 22/04
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	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>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 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 Inhame dourado ao forno Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Feijão carioca cozido Batata doce com casca assada Chuchu refogado Abacaxi em fatias		
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Biscoito Amanteigado	Biscoito Maisena		
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Peito de Frango ao molho (Peito de Frango ½ pc, Extrato de tomate) Farinha de mandioca torrada Arroz cozido Beterraba cozida	Escondidinho de Peito de Frango desfiado com Batata doce Arroz cozido Maçã	Isca de Peito de Frango acebolada (Peito de Frango ½ pc) Arroz cozido Feijão carioca cozido Pepino em fatias Beterraba crua ralada		

**Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc de Beterraba, e 1 pc de Cenoura 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**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

4ª Semana	Segunda-feira 25/04	Terça-feira 26/04	Quarta-feira 27/04	Quinta-feira 28/04	Sexta-feira 29/04
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz (Farinha de milho flocada) + Leite, Açúcar	Biscoito Amanteigado Vitamina de Abacate (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Curau de Milho verde <i>in natura</i> (Milho 2pc, Leite, Açúcar) + Melancia em fatias	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)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 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 Arroz cozido Feijão carioca cozido Batata doce com casca assada Melão em fatias	Peito de Frango em cubos ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Salada de Repolho roxo em tiras com Cenoura crua ralada e Hortelã	Farofa de Ovos (Farofa de Biscoito Cream cracker triturado, Ovos) Arroz cozido Feijão carioca cozido Chuchu refogado Beterraba crua ralada
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Maisena	Abacaxi picado	Banana prata	Abacaxi em fatias	Mamão picado
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Macarrão ao molho com Peito de Frango (Peito de Frango, Extrato de tomate) Cenoura crua ralada	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras	Carne cozida (Acém em peça) Arroz cozido Cenoura crua ralada Maçã	Ovos mexidos Arroz cozido Feijão carioca cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca, Couve)	Peito de Frango em cubos cozido com Pimentão verde (Peito de Frango ½ pc) Arroz cozido Salada de Cenoura com Pepino com casca em fatias

**Observação:**

Reservar 1pc de Inhamé, 1 pc de Beterraba, 1 pc de Abacate, e 1 pc de Batata doce 1 pc de Cebola 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**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

5ª Semana	Segunda-feira 02/05	Terça-feira 03/05	Quarta-feira 04/05	Quinta-feira 05/05	Sexta-feira 06/05
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	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) + Melancia em fatias	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Maracujá (Fruta 1pc, Açúcar)	Pão com Carne moída refogada (Acém moído, ½ pc) Suco Verde (Maracujá 1 pc, Talos de Couve, Limão 2pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 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	Filé de Tilápia ao Molho com Manjeriço (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
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Abacaxi em fatias	Maçã	Melão picado	Banana nanica
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	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 Banana nanica	Ovos mexidos Arroz cozido Feijão carioca cozido Purê de Abóbora	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Abóbora cozida Pepino com casca em fatias e Limão	Filé de Tilápia cozido com Limão e Cheiro-verde Arroz cozido Batata doce assada Cenoura crua ralada

**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, e 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.**

**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**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

6ª Semana	Segunda-feira 09/05	Terça-feira 10/05	Quarta-feira 11/05	Quinta-feira 12/05	Sexta-feira 13/05
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	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) + Tangerina	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 Verde (Maracujá 1pc, Talos de Brócolis, Limão, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Isca de Peito de Frango grelhada Arroz cozido Purê de Batata doce Farofa de Biscoito Cream cracker com Cenoura	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Feijão carioca cozido Salada cozida de Vagem e Cenoura Maçã	Carne moída refogada (Acém moído) Macarrão cremoso (Extrato de tomate, Leite ½ pc) Feijão carioca cozido Batata assada Acelga em tiras	Escondidinho de Batata doce com Peito de Frango (Peito de Frango ½ pc) Arroz cozido com Brócolis Feijão carioca cozido Beterraba crua ralada	Carne moída refogada Arroz cozido Feijão carioca cozido Couve-flor dourada Cenoura cozida
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Maisena	Melão em fatias	Abacaxi em fatias	Mamão picado	Abacaxi picado
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida	Filé de Tilápia assado com Batata doce e Pimentão verde Arroz cozido	Ovos Mexidos Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Couve refogada	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Arroz cozido Tangerina	Farofa de Ovos mexidos com Cenoura Arroz cozido Pepino com casca em fatias e Limão

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

**Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Repolho verde, 1 pc de Abacate, e 1 pc de Cenoura 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**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

7ª Semana	Segunda-feira 16/05	Terça-feira 17/05	Quarta-feira 18/05	Quinta-feira 19/05	Sexta-feira 20/05
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	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)	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 Verde (Maracujá, Talos de Espinafre, Limão 2pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 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 Manjericão) 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	Filé de Tilápia assado com Batata e Pimentão verde Arroz cozido Feijão carioca cozido Farofa de Biscoito Cream cracker com Espinafre Melão picado	Ovos Mexidos Arroz cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Batata doce com casca assada
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Maisena	Maçã	Tangerina	Mamão em fatias	Banana nanica
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Isca de Peito de Frango grelhada (Peito de Frango ½ pc) 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	Ovos mexidos Arroz cozido Feijão carioca cozido Batata doce com casca corada	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Salada de Cenoura ralada com Tomate e Cheiro-verde Tangerina	Filé de Tilápia assado com Tomate, Brócolis e Salsa Arroz cozido

**Observação: Reservar os Talos de Espinafre para o uso em 20/05.**

**Reservar 1pc de Chuchu, 1pc de Beterraba e 1 pc de Abóbora 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

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 REFEIÇÕES**

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	%
1ª Semana	PE	4- 5 anos	913,95	153,22	60%	34,83	14%	21,14	21%
	EF 01	6- 10 anos	1002,70	164,82	59%	40,72	15%	23,41	21%
	EF 02	11-15 anos	1094,09	178,81	59%	45,61	15%	25,34	21%
	EM	16-18 anos	1094,09	178,81	59%	45,61	15%	25,34	21%
2ª Semana	PE	4- 5 anos	971,44	156,45	58%	44,17	16%	23,93	22%
	EF 01	6- 10 anos	1110,19	172,44	56%	56,19	18%	27,43	22%
	EF 02	11-15 anos	1226,22	189,35	56%	63,52	19%	30,13	22%
	EM	16-18 anos	1226,22	189,35	56%	63,52	19%	30,13	22%
3ª Semana	PE	4- 5 anos	1021,37	167,15	59%	41,74	15%	28,00	25%
	EF 01	6- 10 anos	1171,48	187,59	58%	52,71	16%	31,66	24%
	EF 02	11-15 anos	1275,37	203,36	57%	58,67	17%	34,53	24%
	EM	16-18 anos	1275,37	203,36	57%	58,67	17%	34,53	24%
4ª Semana	PE	4- 5 anos	970,64	155,91	58%	43,96	16%	21,84	20%
	EF 01	6- 10 anos	1087,41	169,89	56%	53,78	18%	24,33	20%
	EF 02	11-15 anos	1179,91	59,73	18%	59,73	18%	26,19	20%
	EM	16-18 anos	1179,91	59,73	18%	59,73	18%	26,19	20%

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913



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	934,39	150,83	58%	42,37	16%	21,19	20%
	EF 01	6- 10 anos	1041,46	163,77	57%	52,03	18%	23,23	20%
	EF 02	11-15 anos	1024,92	54,52	19%	54,52	19%	19,00	17%
	EM	16-18 anos	1024,92	54,52	19%	54,52	19%	19,00	17%
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	965,44	151,87	57%	44,81	17%	24,53	23%
	EF 01	6- 10 anos	1092,70	166,27	55%	56,04	18%	27,67	23%
	EF 02	11-15 anos	1172,04	61,52	19%	61,52	19%	29,74	23%
	EM	16-18 anos	1172,04	61,52	19%	61,52	19%	29,74	23%
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	944,91	152,22	58%	41,09	16%	22,41	21%
	EF 01	6- 10 anos	1049,16	165,92	57%	49,72	17%	24,25	21%
	EF 02	11-15 anos	1135,32	54,87	17%	54,87	17%	25,68	20%
	EM	16-18 anos	1135,32	54,87	17%	54,87	17%	25,68	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.**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

**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.
- Amido de Milho: 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 FILEÉ 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 Unidade Escolar.**
- **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