

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

02 Refeições - Escola Classe

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.	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 Rosquinha de coco + Frutas Picadas (Mamão ½ pc + Banana nanica ½ pc) com Leite em pó (½ pc) + Maçã	Pão com Peito de Frango Pouch desfiado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Peito de Frango Pouch ao molho (½ pc) (Extrato de tomate) Arroz cozido Farofa de Biscoito Cream cracker e Banana nanica ½ pc Beterraba cozida Repolho verde em tiras
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Biscoito Amanteigado	Maçã	Melão	Abacaxi em fatias

Observação: Reservar 1pc 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.

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	293,21	51,35	63%	10,99	13%	6,27	19%
	EF 01	6- 10 anos	323,13	55,92	62%	12,57	14%	6,94	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 Classe

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.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca, Cenoura)	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate, Salsa) Arroz cozido Couve refogada Cenoura crua ralada	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Isca de Peito de Frango acebolada (Peito de Frango ½ pc) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abóbora cozida Abacaxi em fatias	FERIADO (SEXTA – FEIRA SANTA)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Biscoito Amanteigado	Melancia em fatias	Abacaxi em fatias	Maçã	FERIADO (SEXTA – FEIRA SANTA)

Observação: Reservar 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.

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	251,46	42,34	61%	12,01	17%	4,70	17%
	EF 01	6- 10 anos	286,81	47,60	60%	14,54	18%	5,22	16%

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 Classe

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	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Peito de Frango ao molho (Peito de Frango ½ pc, Extrato de tomate) Farinha de mandioca torrada Arroz cozido Beterraba cozida	Biscoito Maisena Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão picado	Isca de Peito de Frango acebolada (Peito de Frango ½ pc) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abóbora cozida Beterraba crua ralada	TIRADENTES/ ANIVERSÁRIO DE BRASÍLIA	DIA LETIVO MÓVEL
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Biscoito Amanteigado	Biscoito Maisena	TIRADENTES/ ANIVERSÁRIO DE BRASÍLIA	DIA LETIVO MÓVEL

Observação: Reservar 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.

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	309,40	52,19	61%	12,98	15%	8,30	24%
	EF 01	6- 10 anos	351,44	59,18	61%	15,23	16%	9,25	24%

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 Classe

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.	Macarrão ao molho com Peito de Frango (Peito de Frango ½ pc, Extrato de tomate) Cenoura crua ralada	Carne cozida (Acém em peça) Arroz cozido Tutu de Feijão com Couve (Farinha de mandioca, Feijão carioca cozido, Couve refogada) Beterraba cozida	Cuscuz com Ovos mexidos (Farinha de milho flocada) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de Couve, Limão 2pc, Açúcar) + Maçã	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Filé de Tilápia cozido com Pimentão verde e Limão Arroz cozido Cenoura cozida Repolho verde em tiras Abacaxi em fatias
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Biscoito Maisena	Melancia em fatias	Abacaxi em fatias	Mamão picado

Observação: Reservar os Talos de Couve para o uso em 27/04. Reservar 1pc de Batata doce 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		Lípido	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	PE	4-5 anos	284,14	48,37	61%	13,40	17%	4,72	15%
	EF 01	6- 10 anos	309,50	51,76	60%	15,55	18%	5,03	15%

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 Classe

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	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Carne moída cozida (Acém moído) Arroz cozido Farofa de Cebola (Farinha de mandioca) Batata doce cozida	Biscoito Amanteigado + Salada de Frutas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc + Banana nanica 1pc) com Leite em pó ½ pc	Peito de Frango refogado Macarrão ao Sugo (Extrato de tomate) Batata doce corada Cenoura crua ralada	Pão com Carne moída refogada (Acém moído ½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Feijão carioca cozido Abóbora cozida Pepino com casca em fatias e Limão
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Maçã	Banana nanica	Abacaxi em fatias

Observação: Reservar 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.

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	271,44	45,76	61%	12,02	16%	5,03	17%
	EF 01	6- 10 anos	304,37	49,92	59%	14,39	17%	5,74	17%

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 Classe

6ª Semana		Segunda-feira 09/05	Terça-feira 10/05	Quarta-feira 11/05	Quinta-feira 12/05	Sexta-feira 13/05
LANÇHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Feijão cozido Batata doce corada Couve refogada Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc)	Cuscuz com Ovos mexidos (Farinha de milho flocada) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de Couve, Limão, Açúcar) + Mamão em fatias	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) e Pimentão Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Arroz cozido Farinha de mandioca torrada Pepino com casca em fatias e Limão
	ALMOÇO	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Biscoito Maisena	Melancia em fatias	Maçã	Melão em fatias

Observação: Reservar os Talos de Couve para o uso em 11/05. Reservar 1pc 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.

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	286,36	47,89	60%	13,43	17%	5,09	16%
	EF 01	6- 10 anos	312,86	51,28	59%	15,54	18%	5,55	16%

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 Classe

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.	Isca de Peito de Frango grelhada Arroz cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Carne em cubos ao molho (Acém em peça, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Brócolis cozido Batata doce corada Banana nanica	Cuscuz com Ovos mexidos (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Pão com Carne moída refogada (Acém moído ½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Feijão carioca cozido Salada de Cenoura ralada com Tomate e Cheiro-verde
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Biscoito Maisena	Melão em fatias	Maçã	Mamão picado

Observação: Reservar 1pc 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.

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	290,72	50,00	62%	12,99	16%	4,91	15%
	EF 01	6- 10 anos	316,86	53,39	61%	15,12	17%	5,32	15%

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 Classe

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 FILE 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