

**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
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz (Farinha de milho flocada) + Leite, Açúcar	Biscoito Maisena Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Carne moída refogada (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)
ALMOÇO 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 doce com Carne moída (Acém moído ½ pc, Batata doce, Pimentão verde) Arroz cozido Pepino com casca em fatias e Limão	Galinhada (Arroz, Peito de Frango Pouch ½ pc) Inhame cozido com Abóbora Couve refogada	Macarrão à Bolonhesa (Acém moído ½ pc, Extrato de tomate) Batata assada Cenoura crua ralada Melão em fatias	Carne cozida em cubos com Cheiro-verde (Acém em peça) Arroz cozido Purê de Abóbora Repolho Verde picado
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Amanteigado	Maçã	Banana nanica	Melancia em fatias	Banana nanica
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída refogada (Acém moído ½ pc) Arroz cozido Purê de Batata doce	Macarrão ao molho com Peito de Frango Pouch (Extrato de tomate) Cenoura cozida Couve refogada	Carne moída cozida (Acém moído ½ pc) Arroz cozido Farofa de Biscoito Cream cracker com Cenoura	Carne moída refogada Arroz cozido Batata doce corada Banana nanica	Escondidinho de Peito de Frango Pouch com Batata doce Arroz cozido Cenoura crua ralada

Observação: Reservar os Talos de Couve para o uso em 06/04.

Reservar 1pc de Batata doce, 1 pc de Chuchu e 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.

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

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
DESJEJUM 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)	FERIADO (SEXTA – FEIRA SANTA)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido Batata doce assada Chuchu refogado	Peito de Frango Cremoso com Manjerição (Peito de Frango, Extrato de tomate, Leite em pó ½ pc) Arroz cozido Feijão carioca cozido Inhame assado Cenoura crua ralada	Escondidinho de Peito de Frango com Batata doce Arroz cozido Feijão carioca cozido Farofa de Couve (Farinha de Biscoito Cream cracker, Couve)	Galinhada com Cheiro-verde (Arroz, Peito de Frango) Feijão carioca cozido Batata doce com casca assada Chuchu refogado Banana prata	
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Maisena	Maçã	Abacaxi picado	Melancia em fatias	
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca, Cenoura)	Carne em cubos ao molho (Acém em peça, Extrato de tomate) Arroz cozido Purê de Batata doce Couve refogada	Carne moída refogada Arroz cozido Purê de Abóbora Melão picado	Peito de Frango cozido com Cenoura (Peito de Frango ½ pc) Arroz cozido Feijão carioca cozido	

**Observação: Higienizar e Congelar a Couve para o uso em 13/04 e Reservar os Talos de Couve para o uso no Suco Verde em 14/04.
Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc de Repolho verde 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

3ª Semana	Segunda-feira 18/04	Terça-feira 19/04	Quarta-feira 20/04	Quinta-feira 21/04	Sexta-feira 22/04
DESJEJUM 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)	TIRADENTES/ ANIVERSÁRIO DE BRASÍLIA	DIA LETIVO MÓVEL
ALMOÇO 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 Batata doce com casca assada Chuchu refogado	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Feijão carioca cozido Inhame dourado ao forno Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)		
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Biscoito Amanteigado	Biscoito Maisena		
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Peito de Frango ao molho (Peito de Frango ½ pc, Extrato de tomate) Arroz cozido Farofa de Cenoura	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 Batata doce assada Pepino com casca em fatias		

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc de Batata doce, 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

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

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
DESJEJUM Horário: 8h e 9h.	Cuscuz (Farinha de milho flocada) + Leite, Açúcar	Biscoito Amanteigado Vitamina de Abacate (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) + Melancia em fatias	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Maracujá (Fruta 1pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída cozida com Batata doce (Acém moído) Arroz cozido Purê de Abóbora	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 Inhame assado Salada de Repolho verde em tiras com Hortelã	Farofa de Ovos (Farofa de Biscoito Cream cracker triturado, Ovos) Arroz cozido Feijão carioca cozido Purê de Batata doce Cenoura crua ralada
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Maisena	Abacaxi picado	Banana prata	Abacaxi em fatias	Mamão picado
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Macarrão ao molho com Peito de Frango (Peito de Frango ½ pc, Extrato de tomate) Cenoura crua ralada	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido Batata doce 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: Higienizar a Couve e congelar para o uso em 28/04.

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

5ª Semana	Segunda-feira 02/05	Terça-feira 03/05	Quarta-feira 04/05	Quinta-feira 05/05	Sexta-feira 06/05
DESJEJUM 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)	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) + Melancia em fatias	Pão com Carne moída refogada (Acém moído, ½ pc) Suco Verde (Maracujá 1 pc, Talos de Couve, Limão 2pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Galinhada Cremosa (Arroz, Peito de Frango ½ pc, Leite em pó ½ pc) Chuchu refogado Batata doce corada	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 Sugo (Extrato de tomate) Feijão carioca cozido Batata assada Salada de Repolho verde em tiras com Pimentão verde	Filé de Tilápia ao Molho com Manjeriço (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abóbora assada Pepino picado	Farofa de Ovos com Couve (Farinha de mandioca) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Purê de Batata doce
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Abacaxi em fatias	Maçã	Melão picado	Banana nanica
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída cozida (Acém moído) Arroz cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	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 assado com Batata doce e Cheiro-verde Arroz cozido Cenoura crua ralada

Observação: higienizar e Congelar a Couve para o uso em 06/05. Reservar os Talos para o uso no Suco Verde. Reservar 1pc de Batata doce 1 pc de Cenoura, 1 pc de Abacate, e 1 pc 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.

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
DESJEJUM 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)	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) + Tangerina	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco Verde (Maracujá 1pc, Talos de Brócolis, Limão, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango assado com Batata doce Arroz cozido Farofa de Biscoito Cream cracker com Cenoura ralada	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 Peito de Frango com Batata doce (Peito de Frango ½ pc) Arroz cozido Feijão carioca cozido Salada de Brócolis com Cenoura	Carne moída refogada Arroz cozido Feijão carioca cozido Couve-flor dourada Batata doce com casca assada
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Maisena	Melão em fatias	Abacaxi em fatias	Mamão picado	Abacaxi picado
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Carne moída ao molho com Batata doce (Acém moído, Extrato de tomate, Batata doce) Macarrão ao alho e óleo	Filé de Tilápia assado com Batata doce com casca e Pimentão verde Arroz cozido	Ovos Mexidos Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Couve refogada	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Arroz cozido Tangerina	Farofa de Ovos mexidos com Cenoura (Farinha de mandioca) 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
DESJEJUM 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)	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 Verde (Maracujá, Talos de Espinafre, Limão 2pc, Açúcar)
ALMOÇO 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 Manjeriçao) 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 Abobrinha refogada Melão picado	Ovos Mexidos Arroz cozido Feijão carioca cozido Farofa de Biscoito Cream cracker com Espinafre Batata doce com casca assada
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Maisena	Maçã	Tangerina	Mamão em fatias	Banana nanica
LANCHE 2 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 Salada de Brócolis com Tomate	Ovos mexidos Arroz cozido Feijão carioca cozido Batata doce corada	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Salada de Brócolis com Tomate e Cheiro-verde Tangerina	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Arroz cozido Feijão carioca cozido Brócolis cozido

Observação: Higienizar e Congelar o Espinafre e o Brócolis para o uso em 20/05. Reservar os Talos de Espinafre para o uso no Suco Verde.

Reservar 1pc de Chuchu, 1pc de Batata doce 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

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	%			
				PE	4- 5 anos	913,95	153,22	60%	34,83	14%	21,14	21%
1ª Semana	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%			
	Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio			
2ª Semana				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)				
				g	%	g	%	g	%			
				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%				
Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio				
3ª Semana				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)				
				g	%	g	%	g	%			
				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%				
Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio				
4ª Semana				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)				
				g	%	g	%	g	%			
				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 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

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913