

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 2ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 04 REFEIÇÕES – Escola Candanga

1ª Semana	Segunda-feira 04/04	Terça-feira 05/04	Quarta-feira 06/04	Quinta-feira 07/04	Sexta-feira 08/04
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	Cuscuz (Farinha de milho flocada) + 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)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Biscoito Amanteigado	Maçã	Banana nanica	Melancia em fatias	Mamão em fatias
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Bobó de Peito de Frango Pouch (½ pc) com Abóbora Arroz cozido Inhame dourado ao forno Farinha torrada (Farinha de mandioca)	Escondidinho de Batata com Carne moída (Acém moído ½ pc, Batata) Arroz cozido Pepino com casca em fatias e Limão	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 Melão em fatias	Peito de Frango Pouch (½ pc) refogado com Pimentão verde Arroz cozido Abóbora cozida Repolho roxo em tiras
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída refogada (Acém moído) Beterraba cozida	Peito de Frango Pouch refogado com Pimentão verde Macarrão ao alho e óleo Batata doce corada Couve refogada	Biscoito Rosquinha de coco + Salada de frutas (Mamão ½ pc + Banana nanica ½ pc + Maçã 1pc) com Leite em pó (½ pc)	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

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 04 REFEIÇÕES – Escola Candanga

2ª Semana	Segunda-feira 11/04	Terça-feira 12/04	Quarta-feira 13/04	Quinta-feira 14/04	Sexta-feira 15/04
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	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)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Biscoito Maisena	Maçã	Melancia em fatias	Maçã	
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido Creme de Abóbora (Abóbora, Leite ½ pc) Chuchu refogado	Peito de Frango assado com Inhame e Manjeriço Arroz cozido Feijão carioca cozido Beterraba cozida	Peito de Frango ao molho (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	
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	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 Abóbora cozida Abacaxi em fatias	FERIADO (SEXTA – FEIRA SANTA)

Observação: Reservar os Talos de Couve.

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 04 REFEIÇÕES – Escola Candanga

3ª Semana	Segunda-feira 18/04	Terça-feira 19/04	Quarta-feira 20/04	Quinta-feira 21/04	Sexta-feira 22/04
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	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)	FERIADO (SEXTA – FEIRA SANTA)	FERIADO (SEXTA – FEIRA SANTA)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Biscoito Rosquinha de coco	Biscoito Amanteigado	Biscoito Maisena		
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	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 Chuchu refogado Batata doce com casca assada Abacaxi em fatias		
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Peito de Frango em cubos 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	FERIADO (SEXTA – FEIRA SANTA)	FERIADO (SEXTA – FEIRA SANTA)

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 04 REFEIÇÕES – Escola Candanga

4ª Semana	Segunda-feira 25/04	Terça-feira 26/04	Quarta-feira 27/04	Quinta-feira 28/04	Sexta-feira 29/04
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	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) + Melancia em fatias	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Maracujá (Fruta 1pc, Açúcar)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Biscoito Maisena	Abacaxi picado	Frutas picadas (Abacate + Banana prata ½ pc)	Abacaxi em fatias	Mamão picado
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Carne moída cozida com Abóbora (Acém moído) Arroz cozido Beterraba crua ralada	Isca de Peito de Frango azebolada 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 (½ pc) com Abóbora Arroz cozido Feijão carioca cozido Batata doce com casca assada Melão em fatias	Filé de Tilápia ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Repolho roxo em tiras com Cenoura crua ralada e Hortelã	Farofa de Ovos (Farofa de Biscoito Cream cracker triturado) Arroz cozido Feijão carioca cozido Beterraba cozida Chuchu refogado
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	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

Observação: Reservar os Talos da Couve para o uso em 27/04.

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 04 REFEIÇÕES – Escola Candanga

5ª Semana	Segunda-feira 02/05	Terça-feira 03/05	Quarta-feira 04/05	Quinta-feira 05/05	Sexta-feira 06/05
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	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)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Biscoito Rosquinha de coco	Abacaxi em fatias	Maçã	Mamão picado	Maçã
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Galinhada cremosa (Arroz, Peito de Frango ½ pc, Leite em pó ½ pc) Inhame corado Beterraba crua ralada	Isca de Peito de Frango acebolada Arroz cozido Feijão carioca cozido Batata assada Salada de Repolho roxo em tiras com Pimentão verde	Carne em cubos cozida (Acém em peça) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abóbora refogada Inhame dourado ao forno Melão picado	Farofa de Ovos com Couve (Farinha de mandioca, Couve, Ovos) Arroz cozido Feijão carioca cozido Purê de Abóbora Pepino picado	Macarrão ao molho com Peito de Frango e Manjeriço (Extrato de tomate) Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Beterraba crua ralada
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	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) Abóbora cozida 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, 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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 04 REFEIÇÕES – Escola Candanga

6ª Semana	Segunda-feira 09/05	Terça-feira 10/05	Quarta-feira 11/05	Quinta-feira 12/05	Sexta-feira 13/05
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REEIÇÕES)	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 de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Biscoito Maisena	Melancia em fatias	Melão em fatias	Mamão picado	Maçã
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Isca de Peito de Frango grelhada Arroz cozido Purê de Batata doce Farofa de Biscoito Cream cracker com Cenoura ralada	Carne moída refogada (Acém moído) Macarrão cremoso (Extrato de tomate, Leite ½ pc) Feijão carioca cozido Batata assada Acelga em tiras	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Feijão carioca cozido Salada cozida de Vagem e Cenoura	Filé de Tilápia assado com Batata doce e Hortelã Arroz cozido com Brócolis Feijão carioca cozido Beterraba crua ralada	Ovos mexidos Arroz cozido Feijão carioca cozido Couve-flor dourada Cenoura cozidos Tangerina
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Batata doce corada Couve refogada Frutas Picadas (Melão ½ pc + Abacaxi 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 verde 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

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

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 04 REFEIÇÕES – Escola Candanga

7ª Semana	Segunda-feira 16/05	Terça-feira 17/05	Quarta-feira 18/05	Quinta-feira 19/05	Sexta-feira 20/05
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h. (= 2 REFEIÇÕES)	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 Espinafre, 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)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Biscoito Maisena	Maçã	Melão picado	Mamão em fatias	Tangerina
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30. (= 2 REFEIÇÕES)	Bobó de Peito de Frango (½ pc) com Abóbora Arroz cozido Repolho verde picado	Carne cozida com Cenoura (Acém em peça) Arroz cozido Feijão carioca cozido Farofa de Biscoito Cream cracker com Espinafre	Galinhada Cremosa (Arroz, Peito de Frango ½ pc, Leite em pó ½ pc e Manjericão) Feijão carioca cozido Inhame dourado Salada de Alface com Tomate e Cheiro-verde	Peito de Frango grelhado Macarrão ao Sugo (Extrato de tomate) Feijão carioca cozido Batata doce com casca assada Couve refogada Melão em fatias	Escondidinho de Carne moída com Batata (Acém moído) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30. (= 1 REFEIÇÃO)	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) Salada de Cenoura ralada com Tomate e Cheiro-verde

Observação: Reservar os Talos de Espinafre para o uso em 18/05.

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 – CANDANGA

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	899,42	153,05	61%	35,48	14%	22,09	22%
	EF 01	6- 10 anos	982,89	163,90	60%	41,15	15%	24,60	23%
	EM	16-18 anos	1070,31	177,15	60%	45,98	15%	26,84	23%
2ª Semana	PE	4- 5 anos	605,67	106,13	63%	25,34	15%	12,27	18%
	EF 01	6- 10 anos	680,62	117,03	62%	30,87	16%	13,63	18%
	EM	16-18 anos	631,11	102,84	59%	29,22	17%	12,67	18%
3ª Semana	PE	4- 5 anos	982,84	162,18	59%	38,92	14%	30,34	28%
	EF 01	6- 10 anos	1118,97	182,64	59%	47,31	15%	34,13	27%
	EM	16-18 anos	1219,81	198,43	59%	52,66	16%	37,43	28%
4ª Semana	PE	4- 5 anos	967,87	159,81	59%	42,67	16%	21,09	20%
	EF 01	6- 10 anos	1064,56	172,21	58%	50,45	17%	23,03	19%
	EM	16-18 anos	1159,30	186,85	58%	56,00	17%	24,70	19%
5ª Semana	PE	4- 5 anos	933,93	157,97	61%	39,31	15%	20,25	20%
	EF 01	6- 10 anos	1027,83	170,80	60%	46,34	16%	22,11	19%
	EM	16-18 anos	996,20	164,95	60%	47,74	17%	17,79	16%

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

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	994,75	164,34	59%	43,18	16%	23,63	21%
	EF 01	6- 10 anos	1096,28	177,55	58%	51,05	17%	25,98	21%
	EM	16-18 anos	1181,85	189,95	58%	56,38	17%	28,01	21%
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	1006,62	166,28	59%	44,13	16%	22,44	20%
	EF 01	6- 10 anos	1113,01	179,49	58%	52,98	17%	24,68	20%
	EM	16-18 anos	1215,27	194,93	58%	59,17	18%	26,61	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.

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 04 REFEIÇÕES – Escola Candanga com Regular

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.
- 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