

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022**

**01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial**

1ª Semana		Segunda-feira 23/05	Terça-feira 24/05	Quarta-feira 25/05	Quinta-feira 26/05	Sexta-feira 27/05
<b>L A N C H E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.					
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Bobó de Carne com Abóbora (Acém moído) Arroz cozido	Galinhada (Arroz, Coxa e Sobrecoxa de Frango) com Cheiro-verde	Biscoito Cream cracker + Tangerina +	Pão com Peito de Frango ao molho (½ pc) com Pimentão (Extrato de tomate)	Coxa e Sobrecoxa de Frango ao molho de Limão e Salsa
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Farinha de Mandioca torrada	Couve refogada	Frutas picadas (Banana prata ½ pc + Maçã ½ pc) com Leite em pó (½ pc)	Suco cremoso de Abacaxi (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Arroz cozido
						Feijão carioca cozido
						Salada de Beterraba crua ralada e Pepino em fatias

**Observação:**

Reservar 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.

1ª Semana 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>PE</b>	4-5 anos	360,82	41,73	42%	16,60
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	402,05	45,88	41%	18,94	17%	16,13	36%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	438,07	48,98	40%	21,03	17%	17,75	36%	
<b>EM</b>	16-18 anos	438,07	48,98	40%	21,03	17%	17,75	36%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	438,07	48,98	40%	21,03	17%	17,75	36%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	438,07	48,98	40%	21,03	17%	17,75	36%	

**VET:** Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

**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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial

2ª Semana		Segunda-feira 30/05	Terça-feira 31/05	Quarta-feira 01/06	Quinta-feira 02/06	Sexta-feira 03/06
<b>L A N C H E</b>	Horários	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Batata doce corada	Coxa e Sobrecoxa de Frango ao molho com Cheiro-verde (Extrato de tomate) Arroz cozido Tutu de Feijão (Feijão carioca, Farinha de mandioca) Repolho refogado	Farofa de Farinha de milho flocada com Ovos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) com Salsa Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Carne ao molho de Tomate (Acém peça) Arroz cozido Beterraba cozida Abacaxi em fatias
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
	15:30 e 16h.					
	Noturno:					
19h e 19:30.						

**Observação: Reservar 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.**

2ª Semana 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>PE</b>	4-5 anos	332,17	46,47	50%	14,67
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	363,81	49,88	49%	16,90	17%	10,53	26%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	404,50	55,28	49%	19,18	17%	11,53	26%	
<b>EM</b>	16-18 anos	404,50	55,28	49%	19,18	17%	11,53	26%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	404,50	55,28	49%	19,18	17%	11,53	26%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	404,50	55,28	49%	19,18	17%	11,53	26%	

**VET:** Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

**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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022**

**01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial**

3ª Semana		Segunda-feira 06/06	Terça-feira 07/06	Quarta-feira 08/06	Quinta-feira 09/06	Sexta-feira 10/06
<b>L A N C H E</b>	Horários	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Abóbora cozida	Peito de Frango cozido com Pimentão Arroz cozido Feijão preto cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Melão em fatias	Farofa de Farinha de milho flocada com Ovos Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de Couve, Limão 2pc, Açúcar) + Tangerina	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) com Salsa Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada cremosa (Arroz, Coxa e Sobrecoxa de Frango, Leite ½ pc) Batata doce corada Beterraba crua ralada com Cheiro-verde
	<b>Matutino:</b>					
	9h e 9:30.					
	<b>Vespertino:</b>					
	15:30 e 16h.					
	<b>Noturno:</b>					
19h e 19:30.						

**Observação: Reservar 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.**

3ª Semana 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>PE</b>	4-5 anos	348,39	48,16	50%	15,40
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	380,12	51,55	49%	17,57	17%	11,47	27%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	420,95	56,95	49%	19,79	17%	12,53	27%	
<b>EM</b>	16-18 anos	420,95	56,95	49%	19,79	17%	12,53	27%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	420,95	56,95	49%	19,79	17%	12,53	27%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	420,95	56,95	49%	19,79	17%	12,53	27%	

**VET:** Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

**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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022**

**01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial**

4ª Semana		Segunda-feira 13/06	Terça-feira 14/06	Quarta-feira 15/06	Quinta-feira 16/06	Sexta-feira 17/06
<b>L A N C H E</b>	Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Bobó de Frango (Pouch) com Abóbora Arroz cozido	Arroz doce (Arroz ½ pc, Leite, Açúcar)	Pão com Peito de Frango ao molho (Frango 1pc, Extrato de tomate) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)	<b>RECESSO ESCOLAR (Corpus Christi)</b>	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>

**Observação: Reservar 1 pc de Abóbora 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.

4ª Semana 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>PE</b>	4-5 anos	258,18	37,83	53%	11,29
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	272,32	39,80	53%	12,32	16%	7,08	23%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	286,45	41,77	52%	13,36	17%	7,26	23%	
<b>EM</b>	16-18 anos	286,45	41,77	52%	13,36	17%	7,26	23%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	286,45	41,77	52%	13,36	17%	7,26	23%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	286,45	41,77	52%	13,36	17%	7,26	23%	

**VET:** Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

**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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022**

**01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial**

5ª Semana		Segunda-feira 20/06	Terça-feira 21/06	Quarta-feira 22/06	Quinta-feira 23/06	Sexta-feira 24/06
<b>L A N C H E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.					
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.					
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.					
		Galinhada (Arroz, Peito de Frango Pouch) Creme de Abóbora (Leite ½ pc)	Filé de Tilápia* ao molho de Limão e Salsa Arroz cozido Batata doce corada Beterraba crua ralada	Biscoito Rosquinha de coco + Salada de Frutas (Maçã ½ pc, Melão ½ pc, Tangerina 1 pc) + Leite em pó (½ pc)	Pão com Peito de Frango cozido (½ pc) e Acelga Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Coxa e Sobrecoxa de Frango ao molho com Pimentão (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão tropeiro (Feijão carioca, Couve, Farinha de mandioca)

**Observação:** Congelar as folhas picadas de Couve para o final da semana.

\*Filé de Tilápia: somente para EF2, EM e EJA. Para Pré, EF1 e EE será disponibilizada Coxa e Sobrecoxa de Frango extra em substituição.

Reservar 1 pc de Repolho 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 (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				<b>PE</b>	4-5 anos	318,78	45,02	51%	13,46
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	349,72	49,23	51%	15,10	16%	11,02	28%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	375,45	52,39	50%	16,51	16%	11,89	28%	
<b>EM</b>	16-18 anos	375,45	52,39	50%	16,51	16%	11,89	28%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	375,45	52,39	50%	16,51	16%	11,89	28%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	375,45	52,39	50%	16,51	16%	11,89	28%	

**VET:** Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

**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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022**

**01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial**

6ª Semana		Segunda-feira 27/06	Terça-feira 28/06	Quarta-feira 29/06	Quinta-feira 30/06	Sexta-feira 01/07
<b>L</b> <b>A</b> <b>N</b> <b>C</b> <b>H</b> <b>E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Peito de Frango cozido (Extrato de tomate) Arroz cozido Repolho cru ralado	Carne em cubos ao molho com Tomate e Salsa (Acém peça) Arroz cozido Farofa de Cebola (Farinha de mandioca) Brócolis cozido	Cuscuz com Ovos mexidos (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão em fatias	Pão com Peito de Frango cozido (½ pc) e Pimentão Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Coxa e Sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Arroz cozido Feijão carioca cozido com Cheiro-verde Tangerina
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.					
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.					

**Observação: Reservar 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.**

6ª Semana 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>PE</b>	4-5 anos	324,11	44,99	50%	14,22
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	354,28	48,11	49%	16,36	17%	10,52	27%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	397,25	53,93	49%	18,79	17%	11,53	26%	
<b>EM</b>	16-18 anos	397,25	53,93	49%	18,79	17%	11,53	26%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	397,25	53,93	49%	18,79	17%	11,53	26%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	397,25	53,93	49%	18,79	17%	11,53	26%	

**VET:** Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base no Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais, FNDE (2016).

**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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial

7ª Semana		Segunda-feira 04/07	Terça-feira 05/07	Quarta-feira 06/07	Quinta-feira 07/07	Sexta-feira 08/07
L A N C H E	Horários	<p style="text-align: center;"><b>Período de 04/07 a 08/07/2022</b></p> <p>Com o intuito de adequar os estoques das Unidades Escolares, a fim de evitar o acúmulo de gêneros alimentícios, assim como para evitar possíveis perdas em virtude do término do 1º semestre letivo, início do recesso escolar, e devido à ocorrência das provas de final de bimestre, bem como a diminuição significativa da frequência dos estudantes: Solicitamos às Unidades Escolares, junto ao Quadro Técnico de Nutricionistas lotado nas Regionais de Ensino, que adaptem os cardápios nesse período conforme disponibilidade de gêneros em estoque.</p> <p>Importante salientar que, caso a Unidade Escolar identifique a necessidade de complementação da alimentação escolar, nesse período, deverão entrar em contato com os Nutricionistas da UNIAE para a solicitação de <b>pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis</b>, de acordo com a Nota Técnica nº 01/2021–SEE/SUAG/DIAE/GPEA (SEI: 066695935).</p>				
	<p><b>Matutino:</b> 9h e 9:30.</p> <p><b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.</p> <p><b>Noturno:</b> 19h e 19:30.</p>					
<b>Observação:</b>						

**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 – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 23/05/2022 a 08/07/2022. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 29/08/2022.

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial

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 **1 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 **1 pc de óleo**.
- **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.**
- **O cardápio do ENSINO ESPECIAL deverá ser adaptado à cada escola somente se necessário, de acordo com as restrições dos escolares matriculados e pelas nutricionistas das Coordenações Regionais de Ensino lotadas nas UNIAEs.**

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913