

**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
L A N C H E	Horários	Bobó de Carne com Abóbora (Acém moído) Arroz cozido Farinha de Mandioca torrada	Galinhada (Arroz, Coxa e Sobrecoxa de Frango) com Cheiro-verde Salada de Beterraba crua ralada e Pepino em fatias	Farofa de Farinha de milho flocada com Ovos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana prata ½ pc + Mamão ½ pc)	Pão com Peito de Frango ao molho (½ pc) com Pimentão (Extrato de tomate) Suco cremoso de Abacaxi (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Peito de Frango ao molho de Limão e Salsa Arroz cozido Feijão carioca cozido Couve refogada Tangerina
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Congelar a couve picada para consumo no final da semana.

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	%
				PE	4-5 anos	333,21	47,84	52%	14,55
EF 01	6- 10 anos	363,91	51,26	51%	16,51	16%	10,68	26%	
EF 02	11-15 anos	403,64	56,66	51%	18,53	17%	11,71	26%	
EM	16-18 anos	403,64	56,66	51%	18,53	17%	11,71	26%	
EJA 01	19-30 anos	403,64	56,66	51%	18,53	17%	11,71	26%	
EJA 02	31-60 anos	403,64	56,66	51%	18,53	17%	11,71	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

2ª Semana		Segunda-feira 30/05	Terça-feira 31/05	Quarta-feira 01/06	Quinta-feira 02/06	Sexta-feira 03/06
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					
		Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Batata doce corada	Coxa e Sobrecoxa de Frango cozidas com Cheiro-verde Arroz cozido Feijão carioca cozido Salada de Repolho ralado e Tomate picado	Biscoito Cream cracker + Frutas picadas com Leite em pó (½ pc) (Maçã + Melão em fatias)	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) com Salsa Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Coxa e Sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Farofa de Cebola (Farinha de mandioca) Beterraba cozida

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	%
				PE	4-5 anos	360,68	42,92	43%	15,75
EF 01	6- 10 anos	398,80	47,06	42%	17,80	16%	15,35	35%	
EF 02	11-15 anos	431,72	50,16	42%	19,62	16%	16,74	35%	
EM	16-18 anos	431,72	50,16	42%	19,62	16%	16,74	35%	
EJA 01	19-30 anos	431,72	50,16	42%	19,62	16%	16,74	35%	
EJA 02	31-60 anos	431,72	50,16	42%	19,62	16%	16,74	35%	

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

3ª Semana		Segunda-feira 06/06	Terça-feira 07/06	Quarta-feira 08/06	Quinta-feira 09/06	Sexta-feira 10/06
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Abóbora cozida	Carne cozida com Pimentão (Acém peça, Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão preto cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Abacaxi em fatias	Farofa de Farinha de milho flocada com Carne refogada (Acém moído) 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
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar os Talos de Couve para o Suco Verde.

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	%
				PE	4-5 anos	350,58	48,51	50%	16,12
EF 01	6- 10 anos	387,45	51,90	48%	19,05	18%	11,46	27%	
EF 02	11-15 anos	433,42	57,30	48%	22,01	18%	12,74	26%	
EM	16-18 anos	433,42	57,30	48%	22,01	18%	12,74	26%	
EJA 01	19-30 anos	433,42	57,30	48%	22,01	18%	12,74	26%	
EJA 02	31-60 anos	433,42	57,30	48%	22,01	18%	12,74	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

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

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	%
				PE	4-5 anos	276,60	41,13	54%	10,54
EF 01	6- 10 anos	287,09	43,10	54%	10,92	14%	7,93	25%	
EF 02	11-15 anos	297,59	45,07	55%	11,30	14%	8,02	24%	
EM	16-18 anos	297,59	45,07	55%	11,30	14%	8,02	24%	
EJA 01	19-30 anos	297,59	45,07	55%	11,30	14%	8,02	24%	
EJA 02	31-60 anos	297,59	45,07	55%	11,30	14%	8,02	24%	

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

5ª Semana		Segunda-feira 20/06	Terça-feira 21/06	Quarta-feira 22/06	Quinta-feira 23/06	Sexta-feira 24/06
L A N C H E	Horários					
	Matutino:					
	9h e 9:30.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango Pouch)	Carne cozida ao molho com Pimentão (Acém peça, Extrato de tomate)	Cuscuz com Ovos (Farinha de milho flocada) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de Couve, Limão 2pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango cozido (½ pc) e Acelga	Coxa e Sobrecoxa de Frango ao molho de Limão e Salsa
	Vespertino:	Creme de Abóbora (Leite ½ pc)	Arroz cozido		Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Arroz cozido
	15:30 e 16h.	Batata doce cozida	Batata doce corada	+ Tangerina		Feijão tropeiro
	Noturno:		Beterraba crua ralada			(Feijão carioca, Couve, Farinha de mandioca)
19h e 19:30.					Mamão em fatias	

Observação: Congelar as folhas picadas de Couve para o final da semana e Reservar os Talos para o Suco Verde.

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	%
				PE	4-5 anos	356,45	50,86	51%	14,88
EF 01	6- 10 anos	386,84	54,28	51%	16,83	16%	11,38	26%	
EF 02	11-15 anos	426,26	59,68	50%	18,84	16%	12,37	26%	
EM	16-18 anos	426,26	59,68	50%	18,84	16%	12,37	26%	
EJA 01	19-30 anos	426,26	59,68	50%	18,84	16%	12,37	26%	
EJA 02	31-60 anos	426,26	59,68	50%	18,84	16%	12,37	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

6ª Semana		Segunda-feira 27/06	Terça-feira 28/06	Quarta-feira 29/06	Quinta-feira 30/06	Sexta-feira 01/07
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.		Filé de Tilápia* ao molho com Salsa (Extrato de tomate)	Biscoito Rosquinha de coco + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc)	Pão com Peito de Frango cozido (½ pc) e Pimentão	Coxa e Sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango)	Arroz cozido	com Leite em pó (½ pc)	Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Arroz cozido
	Noturno: 19h e 19:30.	Repolho refogado	Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)	+ Tangerina		Feijão carioca cozido com Cheiro-verde
			Brócolis cozido			Tomate em fatias

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora para a próxima segunda-feira.

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

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	%
				PE	4-5 anos	292,65	40,09	49%	12,91
EF 01	6- 10 anos	323,37	44,02	49%	14,74	16%	10,37	29%	
EF 02	11-15 anos	352,64	47,59	49%	16,57	17%	11,26	29%	
EM	16-18 anos	352,64	47,59	49%	16,57	17%	11,26	29%	
EJA 01	19-30 anos	352,64	47,59	49%	16,57	17%	11,26	29%	
EJA 02	31-60 anos	352,64	47,59	49%	16,57	17%	11,26	29%	

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

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;">Período de 04/07 a 08/07/2022</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 pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 01/2021–SEE/SUAG/DIAE/GPEA (SEI: 066695935).</p>				
	<p>Matutino: 9h e 9:30.</p> <p>Vespertino: 15:30 e 16h.</p> <p>Noturno: 19h e 19:30.</p>					
Observação:						

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