

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

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	Horário: 19h e 19:30	Bobó de Carne com Abóbora (Acém moído) Arroz cozido Farinha de Mandioca torrada	Ovos mexidos cremosos (Leite ½ pc) Arroz cozido Chuchu refogado Frutas picadas (Banana prata ½ pc + Maçã ½ pc)	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) com Cheiro-verde Couve refogada Tangerina	Pão com Peito de Frango ao molho (½ pc) com Pimentão (Extrato de tomate) Suco cremoso de Abacaxi (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Coxa e Sobrecoxa ao molho de Limão e Salsa 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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				EM	16 - 18 anos	441,90	53,99	44%	22,47
EJA 01	19-30 anos	441,90	53,99	44%	22,47	18%	15,00	31%	
EJA 02	31-60 anos	441,90	53,99	44%	22,47	18%	15,00	31%	

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 – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

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	Horário: 19h e 19:30	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Batata doce corada	Peito de Frango refogado	Ovos mexidos com	Pão com Peito de Frango	Carne ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Beterraba cozida Abacaxi em fatias
			Arroz cozido Tutu de Feijão (Feijão carioca, Farinha de mandioca) Repolho refogado	Cheiro-verde Arroz cozido Tomate em fatias Mamão picado	desfiado (½ pc) com Salsa Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	

**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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	EM	16 - 18 anos	367,15	53,12	52%	19,89	20%	7,82	19%
	EJA 01	19-30 anos	367,15	53,12	52%	19,89	20%	7,82	19%
	EJA 02	31-60 anos	367,15	53,12	52%	19,89	20%	7,82	19%

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 – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

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>	Horário: 19h e 19:30	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Abóbora cozida	Peito de Frango cozido com Pimentão Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Melão em fatias	Ovos mexidos cremosos (Leite ½ pc) Arroz cozido Feijão preto cozido Chuchu cozido Tangerina	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) com Salsa Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Carne refogada (Acém moído) Arroz cozido Batata doce corada Beterraba crua ralada com Cheiro-verde

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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	EM	16 - 18 anos	398,54	54,95	50%	21,24	19%	10,21	23%
	EJA 01	19-30 anos	398,54	54,95	50%	21,24	19%	10,21	23%
	EJA 02	31-60 anos	398,54	54,95	50%	21,24	19%	10,21	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 – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

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>	Horário: 19h e 19:30	Bobó de Frango (Pouch) com Abóbora Arroz cozido	Carne cozida com Inhame (Acém moído) Arroz cozido Banana nanica	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce com casca assada	<b>RECESSO ESCOLAR (Corpus Christi)</b>	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>

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.

4ª 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	%
	EM	16 - 18 anos	380,41	52,12	49%	20,82	20%	9,82	23%
	EJA 01	19-30 anos	380,41	52,12	49%	20,82	20%	9,82	23%
	EJA 02	31-60 anos	380,41	52,12	49%	20,82	20%	9,82	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 – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

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>  Horário: 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	Ovos mexidos ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Abobrinha refogada Maçã inteira (½ pc) + Melão em fatias (½ pc)	Pão com Peito de Frango cozido (½ pc) e Acelga Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Carne refogada com Pimentão (Acém moído) Arroz cozido Feijão tropeiro (Feijão carioca, Couve, Farinha de mandioca) Tangerina

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

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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	EM	16 - 18 anos	377,55	55,88	53%	18,32	17%	8,86	21%
	EJA 01	19-30 anos	377,55	55,88	53%	18,32	17%	8,86	21%
	EJA 02	31-60 anos	377,55	55,88	53%	18,32	17%	8,86	21%

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 – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

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	Horário: 19h e 19:30	Peito de Frango cozido (Extrato de tomate) Arroz cozido Repolho cru ralado	Carne ao molho com Tomate e Salsa (Acém moída) Arroz cozido Farofa de Cebola (Farinha de mandioca) Brócolis cozido	Ovos mexidos Arroz cozido Feijão carioca cozido com Cheiro-verde Vagem refogada Mamão em fatias	Pão com Peito de Frango cozido (½ pc) e Pimentão Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada cremosa (Peito de Frango, Arroz, Leite ½ pc) Purê de Batata doce Tangerina

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		Proteína		Lipídio	
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
	EM	16 - 18 anos	388,15	56,06	52%	20,37	19%	8,88	21%
	EJA 01	19-30 anos	388,15	56,06	52%	20,37	19%	8,88	21%
	EJA 02	31-60 anos	388,15	56,06	52%	20,37	19%	8,88	21%

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 – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

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	<b>Período de 04/07 a 08/07/2022</b>				
	<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>				
<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 – JANTAR: Ensino Médio, EJA 01 e 02

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.
- 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 Unidade Escolar.**
- 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 de Planejamento e Educação Alimentar, 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