

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – Lanche Fácil

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					
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Biscoito Rosquinha de coco Leite caramelado (Leite, Açúcar)	Farofa de Farinha de milho flocada com Ovos Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar) +	Pão com Carne ao molho (Extrato de tomate, Acém moído ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) +	Pão com Iscas de Peito de Frango refogado (½ pc) Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) +
	Noturno: 19h e 19:30.		Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana prata ½ pc)		Mamão em fatias	Tangerina

Observação:

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	338,05	55,23	59%	11,26
EF 01	6- 10 anos	350,18	56,79	58%	11,94	12%	9,80	25%	
EF 02	11-15 anos	376,55	61,40	59%	12,91	12%	10,32	25%	
EM	16-18 anos	376,55	61,40	59%	12,91	12%	10,32	25%	
EJA 01	19-30 anos	376,55	61,40	59%	12,91	12%	10,32	25%	
EJA 02	31-60 anos	376,55	61,40	59%	12,91	12%	10,32	25%	

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 – Lanche Fácil

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.	Mingau de milho (Farinha de milho flocada, Leite, Açúcar)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã	Pão com Carne ao molho (Extrato de tomate, Acém moído ½ pc) Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)	Biscoito Maisena Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Pão com Peito de Frango cozido (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão em fatias
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação:

Reservar ½ pc de Banana nanica congelada 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	322,19	56,30	63%	9,89
EF 01	6- 10 anos	331,55	57,83	63%	10,64	12%	9,21	25%	
EF 02	11-15 anos	360,43	62,41	62%	11,69	12%	9,89	25%	
EM	16-18 anos	360,43	62,41	62%	11,69	12%	9,89	25%	
EJA 01	19-30 anos	360,43	62,41	62%	11,69	12%	9,89	25%	
EJA 02	31-60 anos	360,43	62,41	62%	11,69	12%	9,89	25%	

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 – Lanche Fácil

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.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Mingau de milho (Farinha de milho flocada, Leite, Açúcar) + Maçã	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar) + Banana prata	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Tangerina	Pão com Carne ao molho (Extrato de tomate, Acém moído ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação:

Reservar ½ pc de Abacaxi cozido com Açúcar 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	334,90	58,09	62%	9,59
EF 01	6- 10 anos	347,03	59,66	62%	10,27	11%	8,81	23%	
EF 02	11-15 anos	373,41	64,27	62%	11,24	11%	9,33	22%	
EM	16-18 anos	373,41	64,27	62%	11,24	11%	9,33	22%	
EJA 01	19-30 anos	373,41	64,27	62%	11,24	11%	9,33	22%	
EJA 02	31-60 anos	373,41	64,27	62%	11,24	11%	9,33	22%	

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 – Lanche Fácil

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 Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Biscoito Maisena Suco cremoso de Abacaxi (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)	RECESSO ESCOLAR (Corpus Christi)	DIA LETIVO MÓVEL

Observação:

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	284,51	48,35	61%	7,91
EF 01	6- 10 anos	305,90	52,18	61%	8,41	10%	10,97	32%	
EF 02	11-15 anos	327,28	56,02	62%	8,91	10%	11,89	33%	
EM	16-18 anos	327,28	56,02	62%	8,91	10%	11,89	33%	
EJA 01	19-30 anos	327,28	56,02	62%	8,91	10%	11,89	33%	
EJA 02	31-60 anos	327,28	56,02	62%	8,91	10%	11,89	33%	

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 – Lanche Fácil

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.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Biscoito Maisena Leite caramelado (Açúcar)	Cuscuz com Ovos mexidos (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) +	Pão com Peito de Frango ao molho (Pouch 1 pc, Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) +	Biscoito Cream cracker Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) +	Pão com Carne moída refogada (½ pc) e Maionese de Abacate*
	Noturno: 19h e 19:30.		Mamão picado	Melão em fatias	Tangerina	Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação:

*Para a Maionese de Abacate, reservar parte do per capita semanal (1/8 do pc), pois 8g de Abacate rende 1 porção.

Reservar ½ pc de Banana prata congelada 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	334,52	54,05	58%	11,08
EF 01	6- 10 anos	346,35	55,58	58%	11,75	12%	11,01	29%	
EF 02	11-15 anos	372,42	60,16	58%	12,72	12%	11,72	28%	
EM	16-18 anos	372,42	60,16	58%	12,72	12%	11,72	28%	
EJA 01	19-30 anos	372,42	60,16	58%	12,72	12%	11,72	28%	
EJA 02	31-60 anos	372,42	60,16	58%	12,72	12%	11,72	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

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 – Lanche Fácil

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.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz (Farinha de milho flocada) + Leite, Açúcar + Banana nanica	Pão com Peito de Frango desfiado Pouch (1pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Tangerina	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana nanica
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação:

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	323,08	54,83	61%	9,50
EF 01	6- 10 anos	335,26	56,40	61%	9,97	11%	8,98	24%	
EF 02	11-15 anos	359,92	61,00	61%	10,72	11%	9,41	24%	
EM	16-18 anos	359,92	61,00	61%	10,72	11%	9,41	24%	
EJA 01	19-30 anos	359,92	61,00	61%	10,72	11%	9,41	24%	
EJA 02	31-60 anos	359,92	61,00	61%	10,72	11%	9,41	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

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 – Lanche Fácil

7ª Semana	Segunda-feira 04/07	Terça-feira 05/07	Quarta-feira 06/07	Quinta-feira 07/07	Sexta-feira 08/07
Período de 04/07 a 08/07/2022					
L A N C H E	<p>Horários Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.</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>			
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 – Lanche Fácil

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 **1 pc de Óleo** e ½ pc de Tempero para preparar o recheio do Pão.
- **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 Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar, afim de avaliação e inclusão nos próximos cardápios.
- **As sugestões de receitas comporão arquivo em separado atualizado e encaminhado a cada Distribuição.**

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913