

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
<b>L A N C H E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.					
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Mingau de milho (Farinha de milho flocada, Leite, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) +	Pão com Peito de Frango em cubos refogado (½ pc) Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) +	Pão com Carne moída ao molho (Acém moído ½ pc, Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) +
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.		Melão em fatias		Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana prata ½ pc)	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	%
				<b>PE</b>	4-5 anos	305,51	52,66	62%	9,25
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	319,70	54,16	61%	10,13	11%	7,85	22%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	348,12	58,70	61%	11,30	12%	8,46	22%	
<b>EM</b>	16-18 anos	348,12	58,70	61%	11,30	12%	8,46	22%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	348,12	58,70	61%	11,30	12%	8,46	22%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	348,12	58,70	61%	11,30	12%	8,46	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**

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**

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					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.					
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Biscoito Rosquinha de coco Leite caramelado (Açúcar)	Farofa de Farinha de milho flocada com Ovos Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)	Pão com Carne refogada (Acém moído ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã	Biscoito Maisena Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Pão com Peito de Frango ao molho (Frango ½ pc, Extrato de tomate) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão em fatias
	<b>Noturno:</b> 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	%
				<b>PE</b>	4-5 anos	309,59	55,10	64%	9,43
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	318,44	56,70	64%	10,13	11%	9,03	26%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	346,82	61,34	64%	11,12	12%	9,73	25%	
<b>EM</b>	16-18 anos	346,82	61,34	64%	11,12	12%	9,73	25%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	346,82	61,34	64%	11,12	12%	9,73	25%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	346,82	61,34	64%	11,12	12%	9,73	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
<b>L A N C H E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.					
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Mingau de milho (Farinha de milho flocada, Leite, Açúcar) + Tangerina	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Banana prata	Pão com Carne moída ao molho (Acém moído ½ pc, Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado
	<b>Noturno:</b> 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	%
				<b>PE</b>	4-5 anos	328,22	56,20	62%	9,63
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	340,36	57,77	61%	10,31	11%	8,83	23%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	366,73	62,37	61%	11,28	11%	9,35	23%	
<b>EM</b>	16-18 anos	366,73	62,37	61%	11,28	11%	9,35	23%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	366,73	62,37	61%	11,28	11%	9,35	23%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	366,73	62,37	61%	11,28	11%	9,35	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 – Lanche Fácil

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.	Biscoito Maisena Suco cremoso de Abacaxi (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	<b>RECESSO ESCOLAR (Corpus Christi)</b>	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>

**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	%
				<b>PE</b>	4-5 anos	284,51	48,35	61%	7,91
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	305,90	52,18	61%	8,41	10%	10,97	32%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	327,28	56,02	62%	8,91	10%	11,89	33%	
<b>EM</b>	16-18 anos	327,28	56,02	62%	8,91	10%	11,89	33%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	327,28	56,02	62%	8,91	10%	11,89	33%	
<b>EJA 02</b>	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**

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

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.	Biscoito Maisena Leite caramelado (Açúcar)	Cuscuz (Farinha de milho flocada) Leite, Açúcar + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Banana prata ½ pc)	Pão com Peito de Frango ao molho (Frango Pouch 1 pc, Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Tangerina	Pão com Carne moída refogada (½ pc) e Maionese de Abacate* Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão em fatias
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.					

**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	%
				<b>PE</b>	4-5 anos	322,14	54,08	60%	9,85
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	333,97	55,61	60%	10,53	11%	10,21	28%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	360,05	60,19	60%	11,49	11%	10,91	27%	
<b>EM</b>	16-18 anos	360,05	60,19	60%	11,49	11%	10,91	27%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	360,05	60,19	60%	11,49	11%	10,91	27%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	360,05	60,19	60%	11,49	11%	10,91	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 – Lanche Fácil**

6ª Semana		Segunda-feira 27/06	Terça-feira 28/06	Quarta-feira 29/06	Quinta-feira 30/06	Sexta-feira 01/07
<b>L A N C H E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.					
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Ovos mexidos (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango ao molho (Frango Pouch 1 pc, Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Maçã ½ pc)	Pão com Peito de Frango refogado desfiado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.			+ Banana nanica		

**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	%
				<b>PE</b>	4-5 anos	357,02	60,49	61%	10,99
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	367,44	62,05	61%	11,45	11%	9,60	24%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	392,09	66,66	61%	12,20	11%	10,03	23%	
<b>EM</b>	16-18 anos	392,09	66,66	61%	12,20	11%	10,03	23%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	392,09	66,66	61%	12,20	11%	10,03	23%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	392,09	66,66	61%	12,20	11%	10,03	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 – Lanche Fácil

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