

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

02 Refeições - Refeição Complementar: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, 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 Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Biscoito Rosquinha de coco Leite caramelado (Leite, Açúcar)	Farofa de Farinha de milho flocada com Ovos Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1pc, Açúcar) + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana prata ½ pc)	Pão com Peito de Frango em cubos refogado (½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Iscas de Peito de Frango refogado (½ pc) Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango Pouch) Chuchu refogado Creme de Beterraba (Leite ½ pc)	Iscas de Peito de frango Arroz cozido Feijão carioca cozido Batata doce com casca assada Salada de Acelga picada e Tomate em fatias	Carne em cubos refogada com Limão (Acém peça) Arroz cozido Feijão preto cozido Farofa de Cebola (Farinha de mandioca) Brócolis cozido Mamão em fatias	Coxa e Sobrecoxa de Frango ao molho com Salsa (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Purê de Batata Pepino com casca em fatias	Coxa e Sobrecoxa de Frango cozidas com Cheiro-verde Arroz cozido Feijão carioca cozido Chuchu refogado Repolho cru ralado Tangerina

Observação: Reservar 1pc de Abóbora e 1pc de Couve-flor 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.

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	%
				PE	4-5 anos	757,26	103,56	49%	31,93
EF 01	6- 10 anos	838,13	112,19	48%	37,32	16%	27,47	29%	
EF 02	11-15 anos	903,67	120,73	48%	40,65	16%	29,41	29%	
EM	16-18 anos	903,67	120,73	48%	40,65	16%	29,41	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

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						
02 Refeições - Refeição Complementar: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, 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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Mingau de milho (Farinha de milho flocada, Leite, Açúcar)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Maisena Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Pão com Peito de Frango em cubos cozido (½ pc) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de Espinafre, Limão 2pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango cozido (½ pc) com Pimentão Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne refogada (Acém moído) Arroz cozido Creme de Abóbora (Leite ½ pc) Couve-flor cozida	Peito de Frango refogado com Limão e Salsa Arroz cozido Feijão carioca cozido Farofa de Espinafre (Farinha de Mandioca) Maçã	Carne cozida com Batata doce e Cheiro-verde (Acém peça) Arroz cozido Feijão preto cozido Salada de Alface e Tomate	Coxa e Sobrecoxa de Frango assadas com Batata Arroz cozido Feijão carioca cozido Couve refogada Abóbora cozida	Ovos mexidos ao molho de tomate com Manjeriçao (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Melão em fatias
<p>Observação: Reservar Talos de Espinafre para consumo no Suco Verde. Reservar ½ pc de Banana nanica congelada, 1 pc de Beterraba e 1 pc de Inhame para a próxima segunda-feira. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.</p>						

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	%
	PE	4-5 anos	689,70	99,53	52%	29,79	16%	21,13	28%
	EF 01	6- 10 anos	764,02	107,34	51%	35,61	17%	23,49	28%
	EF 02	11-15 anos	822,92	115,06	50%	39,06	17%	25,22	28%
	EM	16-18 anos	822,92	115,06	50%	39,06	17%	25,22	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

02 Refeições - Refeição Complementar: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, 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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Mingau de milho (Farinha de milho flocada, Leite, Açúcar) + Maçã	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) e Acelga Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) com Coentro Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Peito de Frango refogado Arroz cozido Farofa de Beterraba (Farinha de mandioca) Inhame cozido	Carne desfiada refogada (Acém peça) Arroz cozido Feijão carioca cozido Espinafre refogado Purê de Abóbora	Peito de Frango ao molho de tomate com Manjericão (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Chuchu cozido Beterraba crua ralada Banana prata	Coxa e Sobrecoxa de Frango cozidas com Inhame Arroz cozido Feijão preto cozido Tomate em fatias Tangerina	Ovos mexidos cremosos (Leite ½ pc) Arroz cozido Feijão carioca cozido com Salsa e Cebolinha Batata com casca assada Pepino em fatias com Limão

Observação:

Reservar ½ pc de Abacaxi cozido com Açúcar, 1 pc de Couve picada congelada, 1 pc de Abobrinha refrigerada 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	%
	PE	4-5 anos	710,92	106,70	54%	29,03	15%	19,47	25%
	EF 01	6- 10 anos	785,39	115,33	53%	34,61	16%	21,36	24%
	EF 02	11-15 anos	844,91	123,88	53%	37,78	16%	22,71	24%
	EM	16-18 anos	844,91	123,88	53%	37,78	16%	22,71	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

02 Refeições - Refeição Complementar: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, 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 Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	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 ½ pc, Açúcar)	RECESSO ESCOLAR (Corpus Christi)	DIA LETIVO MÓVEL
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída refogada Arroz cozido Abobrinha ao molho (Extrato de tomate) Couve refogada	Iscas de Peito de Frango refogadas Arroz cozido Feijão carioca cozido com Abóbora Repolho cru ralado	Galinhada (Arroz, Coxa e Sobrecoxa de Frango) Feijão preto cozido Batata doce assada Beterraba crua ralada	RECESSO ESCOLAR (Corpus Christi)	DIA LETIVO MÓVEL

Observação:

Reservar 1 pc de Inhame 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	%
	PE	4-5 anos	670,26	92,38	50%	28,00	15%	24,08	32%
	EF 01	6- 10 anos	760,69	102,44	48%	33,76	16%	27,45	32%
	EF 02	11-15 anos	824,56	110,21	48%	37,15	16%	29,94	33%
	EM	16-18 anos	824,56	110,21	48%	37,15	16%	29,94	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

02 Refeições - Refeição Complementar: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, 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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Biscoito Maisena Leite caramelado (Açúcar)	Cuscuz com Ovos mexidos (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Tangerina	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de Couve, Limão 2pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) e Maionese de Abacate* Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cremoso (Leite ½ pc) Inhame corado	Coxa e Sobrecoxa de Frango cozidas com Salsa Arroz cozido Feijão carioca cozido Farofa de Abobrinha (Farinha de mandioca) Purê de Abóbora	Filé de Tilápia* desfiada refogada com Cheiro-verde Arroz cozido Feijão preto cozido Purê de Batatas Couve refogada Beterraba crua ralada	Ovos Mexidos ao molho (Extrato de Tomate) Arroz cozido Feijão carioca cozido Salada de Alface e Tomate Mamão em fatias	Peito de Frango com Pimentão Arroz cozido Feijão carioca cozido Salada de Repolho roxo picado e Pepino em fatias Melão em fatias

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

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

***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 ½ pc de Banana prata congelada, 1 pc de Chuchu 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.

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	%
	PE	4-5 anos	703,94	101,82	52%	30,07	15%	21,46	27%
	EF 01	6- 10 anos	777,84	110,41	51%	35,57	16%	23,59	27%
	EF 02	11-15 anos	837,05	118,93	51%	38,71	17%	25,15	27%
	EM	16-18 anos	837,05	118,93	51%	38,71	17%	25,15	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

02 Refeições - Refeição Complementar: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, Ensino Especial

6ª Semana		Segunda-feira 27/06	Terça-feira 28/06	Quarta-feira 29/06	Quinta-feira 30/06	Sexta-feira 01/07
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz (Farinha de milho flocada) + Leite, Açúcar + Banana nanica	Biscoito Amanteigado Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de Espinafre, Limão 2pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) e Pimentão Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Escondidinho de Carne com Batata doce (Acém moído) Arroz cozido Chuchu refogado	Ovos mexidos com Espinafre Arroz cozido Tutu de Feijão (Feijão carioca, Farinha de mandioca) Abóbora cozida	Isclas de Peito de Frango refogadas com Cheiro-verde Arroz cozido Feijão carioca cozido Couve-flor cozida Beterraba cozida Banana nanica	Coxa e Sobrecoxa de Frango cozidas com Batatas (Extrato de tomate) Arroz com Brócolis Feijão carioca com Salsa Tangerina	Peito de Frango refogado com Manjeriçao Arroz cozido Feijão preto cozido Batata doce com casca assada Vagem picada refogada

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

Reservar 1 pc de Inhame e 1 pc de Repolho verde refrigerado 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	%
	PE	4-5 anos	665,66	99,44	54%	26,20	14%	18,82	25%
	EF 01	6- 10 anos	726,23	105,85	52%	30,56	15%	20,72	26%
	EF 02	11-15 anos	791,99	115,49	52%	34,04	15%	22,18	25%
	EM	16-18 anos	791,99	115,49	52%	34,04	15%	22,18	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

02 Refeições - Refeição Complementar: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, 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 Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	<p 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>				
	A L M O Ç O					
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.

02 Refeições - Refeição Complementar: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, 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 **FILE 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