

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

1ª Semana	Segunda-feira 23/05	Terça-feira 24/05	Quarta-feira 25/05	Quinta-feira 26/05	Sexta-feira 27/05
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Mingau de milho (Farinha de milho flocada, Leite, Açúcar)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango em cubos refogado (½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1pc, Açúcar) + Frutas picadas (Maçã ½ pc + Banana prata ½ pc)	Pão com Iscas de Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango Pouch) Chuchu refogado Creme de Beterraba (Leite ½ pc)	Iscas de Peito de frango Macarrão ao alho e óleo Feijão carioca cozido Batata doce com casca assada Salada de Acelga picada e Tomate em fatias	Carne em cubos refogada com Limão e Salsa (Acém peça) Arroz cozido Feijão preto cozido Farofa de Cebola (Farinha de mandioca) Brócolis cozido	Ovos mexidos ao molho (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 picado Melão picado
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Maisena	Abacaxi em fatias	Melancia em fatias	Tangerina	Mamão em fatias
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Bobó de Carne com Abóbora (Acém moído) Arroz cozido Farinha de Mandioca torrada	Coxa e Sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Creme de Beterraba (Leite ½ pc)	Ovos mexidos com Pimentão Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Batata doce cozida	Carne refogada com Cheiro- verde (Acém moído) Arroz cozido Feijão carioca cozido Couve refogada	Peito de Frango ao molho de Limão e Salsa Arroz cozido Pepino em fatias Tangerina

**Observação:**

Reservar 1pc de Abóbora e 1pc de Couve-flor congelada 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.

**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**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

2ª Semana	Segunda-feira 30/05	Terça-feira 31/05	Quarta-feira 01/06	Quinta-feira 02/06	Sexta-feira 03/06
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	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 Peito de Frango em cubos cozido (½ pc) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de Espinafre, Limão 2pc, Açúcar)	Biscoito Maisena Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar) + Tangerina	Pão com Peito de Frango cozido (½ pc) com Pimentão Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	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)	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 ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Feijão carioca cozido Couve refogada Melão em fatias	Coxa e Sobrecoxa de Frango assadas com Batata Arroz cozido Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Abóbora cozida
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Maçã	Banana nanica	Melancia picada
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Batata doce corada	Coxa e Sobrecoxa de Frango ao molho com Cheiro-verde (Extrato de tomate) Arroz cozido Repolho ralado	Ovos mexidos Arroz cozido Tutu de Feijão carioca (Farinha de mandioca) Mamão picado	Bobó de Peito de Frango com Abóbora Arroz cozido com Salsa	Coxa e Sobrecoxa de Frango ao molho de Tomate Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida

**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 e 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.**

**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**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

3ª Semana	Segunda-feira 06/06	Terça-feira 07/06	Quarta-feira 08/06	Quinta-feira 09/06	Sexta-feira 10/06
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Mingau de milho (Farinha de milho flocada, Leite, Açúcar) + Melancia em fatias	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) e Acelga Suco de Maracujá (Fruta 1 pc, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) com Coentro Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango refogado Arroz cozido Farofa de Beterraba (Farinha de mandioca) Inhame cozido	Macarrão ao molho com Peito de Frango e Manjericão (Extrato de tomate) Feijão carioca cozido Chuchu cozido Beterraba crua ralada	Carne desfiada refogada (Acém peça) Arroz cozido Feijão carioca cozido Espinafre refogado Purê de Abóbora	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
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Maisena	Melão picado	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Banana prata	Mamão em fatias
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Galinhada cremosa (Arroz, Peito de Frango, Leite ½ pc) Abóbora cozida	Carne ao molho com Pimentão (Acém peça) Arroz cozido Feijão preto cozido Couve refogada	Macarrão à Bolonhesa (Acém moído, Extrato de tomate) Tangerina	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz cozido Purê de Batata doce	Galinhada (Arroz, Coxa e Sobrecoxa de Frango) Beterraba crua ralada com Cheiro-verde

**Observação: Reservar os talos da Couve para uso no Suco Verde.**

**Reservar ½ pc de Abacaxi cozido com Açúcar, 1 pc de Couve picada congelada, 1 pc de Abobrinha refrigerada e 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.**

**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**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

4ª Semana	Segunda-feira 13/06	Terça-feira 14/06	Quarta-feira 15/06	Quinta-feira 16/06	Sexta-feira 17/06
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	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)	<b>RECESSO ESCOLAR (Corpus Christi)</b>	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída refogada Arroz cozido Abobrinha ao molho (Extrato de tomate) Couve refogada	Isclas de Peito de Frango refogadas Macarrão ao alho e óleo Feijão carioca cozido com Abóbora Repolho cru ralado	Galinhada (Arroz, Coxa e Sobrecoxa de Frango) Feijão preto cozido Inhame corado Beterraba crua ralada		
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Banana nanica	Melancia em fatias		
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Bobó de Frango (Pouch) com Abóbora Arroz cozido	Carne cozida ao molho (Acém peça, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Batata doce com casca assada	Ovos mexidos Arroz cozido Purê de Abóbora Banana nanica		

**Observação:**

**Reservar 1 pc de Batata doce e 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.**

**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**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

5ª Semana	Segunda-feira 20/06	Terça-feira 21/06	Quarta-feira 22/06	Quinta-feira 23/06	Sexta-feira 24/06
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Biscoito Maisena Leite caramelado (Açúcar)	Cuscuz (Farinha de milho flocada) + Leite, Açúcar	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de Couve, Limão 2pc, Açúcar)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Tangerina	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) e Maionese de Abacate* Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cremoso (Leite ½ pc) Batata doce com casca assada	Coxa e Sobrecoxa de Frango cozidas com Salsa Arroz cozido Feijão carioca cozido Farofa de Abobrinha (Farinha de mandioca) Purê de Abóbora	Peito de Frango desfiado refogado com Cheiro-verde Arroz cozido Feijão preto cozido Purê de Batatas Couve refogada Beterraba crua ralada	Ovos mexidos ao molho (Extrato de Tomate) Macarrão ao alho e óleo 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
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Amanteigado	Frutas picadas (Maçã ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Melancia em fatias	Abacaxi em fatias	Melão em fatias
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango Pouch) Abóbora cozida	Carne ao molho (Acém peça, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Batata doce corada Beterraba crua ralada	Ovos mexidos com Pimentão Arroz cozido Tomate em fatias Tangerina	Peito de Frango desfiado refogado com Cheiro-verde Arroz cozido Creme de Abóbora (Leite ½ pc)	Coxa e Sobrecoxa de Frango ao molho de Limão e Salsa Arroz cozido Feijão tropeiro (Feijão carioca, Couve, Farinha de mandioca)

**Observação: Reservar os Talos de Couve para o Suco Verde e congelar as folhas picadas para o final da semana (jantar).**

**\*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, 1 pc de Chuchu e 1 pc de Batata doce e 1pc 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.**

**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**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

6ª Semana	Segunda-feira 27/06	Terça-feira 28/06	Quarta-feira 29/06	Quinta-feira 30/06	Sexta-feira 01/07
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Ovos mexidos (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de Espinafre, Limão 2pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Abacate (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar) + Melancia em fatias	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) e Pimentão Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Escondidinho de Carne com Batata doce (Acém moído) Arroz cozido Chuchu refogado	Iscas de Peito de Frango refogadas com Cheiro-verde Arroz cozido Tutu de Feijão (Feijão carioca, Farinha de mandioca) Abóbora cozida	Ovos mexidos com Espinafre Arroz cozido Feijão carioca cozido Couve-flor cozida Beterraba cozida	Coxa e Sobrecoxa de Frango cozidas com Batatas (Extrato de tomate) Arroz com Brócolis Feijão carioca com Salsa Mamão em fatias	Filé de Tilápia* refogado Macarrão ao alho e óleo com Manjericão Feijão preto cozido Batata doce com casca assada Vagem picada refogada
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Maisena	Maçã	Melão picado	Banana nanica	Tangerina
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Macarrão ao molho com Peito de Frango (Extrato de tomate) Repolho cru ralado	Filé de Tilápia* ao molho com Tomate e Salsa Arroz cozido Brócolis cozido	Galinhada cremosa (Arroz, Peito de Frango, Leite ½ pc) Batata doce com casca assada	Peito de Frango cozido Arroz cozido Pirão (Farinha de mandioca) Tangerina	Coxa e Sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Arroz cozido Feijão carioca cozido com Cheiro-verde

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

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

**Reservar 1 pc de Inhame e 1 pc de Repolho verde refrigerado e 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.**

**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**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

7ª Semana	Segunda-feira 04/07	Terça-feira 05/07	Quarta-feira 06/07	Quinta-feira 07/07	Sexta-feira 08/07
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	<p style="text-align: center;"><b>Período de 04/07 a 08/07/2022</b></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>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.					
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.					
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.					
<b>Observação:</b>					

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022**

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 REFEIÇÕES**

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	%	
1ª Semana	PE	4- 5 anos	1086,69	156,66	52%	44,83	15%	33,30	28%	
	EF 01	6- 10 anos	1209,27	170,49	51%	52,97	16%	37,21	28%	
	EF 02	11-15 anos	1310,56	184,01	51%	58,43	16%	40,08	28%	
	EM	16-18 anos	1310,56	184,01	51%	58,43	16%	40,08	28%	
	2ª Semana	PE	4- 5 anos	1213,55	162,84	48%	51,72	15%	42,15	31%
2ª Semana	EF 01	6- 10 anos	1357,97	177,43	47%	61,44	16%	47,56	32%	
	EF 02	11-15 anos	1469,43	191,02	47%	67,55	17%	51,38	31%	
	EM	16-18 anos	1469,43	191,02	47%	67,55	17%	51,38	31%	
	3ª Semana	PE	4- 5 anos	1110,55	159,44	52%	47,19	15%	33,87	27%
		EF 01	6- 10 anos	1244,86	174,51	50%	56,92	16%	37,85	27%
EF 02		11-15 anos	1346,23	187,78	50%	62,83	17%	40,69	27%	
EM		16-18 anos	1346,23	187,78	50%	62,83	17%	40,69	27%	
4ª Semana		PE	4- 5 anos	1007,64	147,61	53%	41,27	15%	32,30	29%
	EF 01	6- 10 anos	1137,18	162,87	52%	49,67	16%	36,59	29%	
	EF 02	11-15 anos	1235,89	55,07	16%	55,07	16%	39,82	29%	
	EM	16-18 anos	1235,89	55,07	16%	55,07	16%	39,82	29%	

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913



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	%
	<b>PE</b>	4- 5 anos	1105,87	157,34	51%	46,69	15%	33,90	28%
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1230,93	171,70	50%	55,42	16%	37,56	27%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1181,48	54,40	17%	54,40	17%	32,82	25%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1181,48	54,40	17%	54,40	17%	32,82	25%
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	%
	<b>PE</b>	4- 5 anos	1074,79	155,80	52%	45,20	15%	32,39	27%
	<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1186,49	167,44	51%	53,76	16%	35,92	27%
	<b>EF 02</b>	11-15 anos	1290,97	59,75	17%	59,75	17%	38,51	27%
	<b>EM</b>	16-18 anos	1290,97	59,75	17%	59,75	17%	38,51	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**

**PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 23/05/2022 a 08/07/2022. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 29/08/2022.**

**04 Refeições: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio**

**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.
  - 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.**

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913