

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

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

**EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR**

**REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL**

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>	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	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)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango Pouch) Chuchu refogado Creme de Beterraba (Leite ½ pc)	Isclas 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 (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
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO</b>						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Bobó de Carne com Abóbora (Acém moído) Arroz cozido Farinha de Mandioca torrada	Galinhada (Arroz, Coxa e Sobrecoxa de Frango) com Cheiro-verde Couve refogada	Biscoito Cream cracker + Tangerina + Frutas picadas (Banana prata ½ pc + Maçã ½ pc) com Leite em pó (½ pc)	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 de Frango ao molho de Limão e Salsa Arroz cozido Feijão carioca cozido Salada de Beterraba crua ralada e Pepino em fatias

**Observação:**

**Reservar 1pc de Abóbora e 1pc de Couve-flor congelada (turno integral), e 1 pc de Batata doce (turno regular) 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**

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**

**EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR**

**REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL**

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>	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	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)
	Horário: 11:45 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) 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 Macarrão ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Melão em fatias
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)</b>						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Batata doce corada	Coxa e Sobrecoxa de Frango ao molho com Cheiro-verde (Extrato de tomate) Arroz cozido Tutu de Feijão carioca (Farinha de mandioca) Repolho refogado	Farofa de Farinha de milho flocada com Ovos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) com Salsa Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Carne ao molho de Tomate (Acém peça) Arroz cozido Beterraba cozida Abacaxi em fatias

**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 (turno integral) e 1 pc de Abóbora (turno regular) 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**

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**

**EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR**

**REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL**

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: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	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)
	<b>A L M O Ç O</b>	Horário: 11:45 e 12:30.	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	Macarrão ao molho com Peito de Frango e Manjeriçao (Extrato de tomate) 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
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO</b>						
Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.		Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Abóbora cozida	Peito de Frango cozido com Pimentão Arroz cozido Feijão preto cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Melão em fatias	Farofa de Farinha de milho flocada com Ovos Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos de Couve, Limão 2pc, Açúcar) + Tangerina	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) com Salsa Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada cremosa (Arroz, Coxa e Sobrecoxa de Frango, Leite ½ pc) Batata doce corada 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 (turno integral), e 1 pc de Abóbora (turno regular) 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**

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**

**EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR**

**REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL**

4ª Semana		Segunda-feira 13/06	Terça-feira 14/06	Quarta-feira 15/06	Quinta-feira 16/06	Sexta-feira 17/06
LANÇHE	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	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)	<b>RECESSO ESCOLAR (Corpus Christi)</b>	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>
	Horário: 11:45 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 Batata doce assada Beterraba crua ralada	<b>RECESSO ESCOLAR (Corpus Christi)</b>	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO</b>						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Bobó de Frango (Pouch) com Abóbora Arroz cozido	Arroz doce (Arroz ½ pc, Leite, Açúcar)	Pão com Peito de Frango ao molho (Frango 1pc, Extrato de tomate) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta 1 pc, Açúcar)	<b>RECESSO ESCOLAR (Corpus Christi)</b>	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>

**Observação:**

Reservar 1 pc de Inhamé (turno integral), e 1 pc de Abóbora e 1 pc de Batata doce (turno regular) 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**

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**

**EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR**

**REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL**

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: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	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)
	Horário: 11:45 e 12:30.	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) 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 Melão em fatias
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO</b>						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	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	Biscoito Rosquinha de coco + Salada de Frutas (Maçã ½ pc, Melão ½ pc, Tangerina 1 pc) + Leite em pó (½ pc)	Pão com Peito de Frango cozido (½ pc) e Acelga Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Coxa e Sobrecoxa de Frango ao molho com Pimentão (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão tropeiro (Feijão carioca, Couve, Farinha de mandioca)

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

\*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 e EF1 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 (turno integral), e 1pc de Repolho (turno regular) 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**

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**

**EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR**

**REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL**

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>	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	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)
	<b>A L M O Ç O</b>	Horário: 11:45 e 12:30.	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	Iscas 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
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO</b>						
	Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Peito de Frango cozido (Extrato de tomate) Arroz cozido Repolho cru ralado	Carne em cubos ao molho com Tomate e Salsa (Acém peça) Arroz cozido Farofa de Cebola (Farinha de mandioca) Brócolis cozido	Cuscuz com Ovos mexidos (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão em fatias	Pão com Peito de Frango cozido (½ pc) e Pimentão Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Coxa e Sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Arroz cozido Feijão carioca cozido com Cheiro-verde Tangerina

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

**Reservar 1 pc de Inhame e 1 pc de Repolho verde refrigerado (turno integral), e 1 pc de Abóbora (turno regular) 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**

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**

**EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR**

**REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL**

7ª Semana		Segunda-feira 04/07	Terça-feira 05/07	Quarta-feira 06/07	Quinta-feira 07/07	Sexta-feira 08/07
LANCHE	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	<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>				
	ALMOÇO					
<b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO</b>						
Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.		<b>Período de 04/07 a 08/07/2022</b>				
<b>Observação:</b>						

**Responsável Técnico**

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 3 REFEIÇÕES**

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	%
1ª Semana	PE	4 – 5 anos	1118,08	145,29	47%	48,54	16%	39,26	32%
	EF 01	6- 10 anos	1240,17	158,07	46%	56,26	16%	43,60	32%
	EF 02	11-15 anos	1341,74	169,71	46%	61,69	17%	47,16	32%
	EM	16-18 anos	1341,74	169,71	46%	61,69	17%	47,16	32%
2ª Semana	PE	4 – 5 anos	1021,87	145,99	51%	44,46	16%	30,74	27%
	EF 01	6- 10 anos	1127,83	157,22	50%	52,51	17%	34,02	27%
	EF 02	11-15 anos	1227,42	170,35	50%	58,24	17%	36,75	27%
	EM	16-18 anos	1227,42	170,35	50%	58,24	17%	36,75	27%
3ª Semana	PE	4 – 5 anos	1059,31	154,86	53%	44,42	15%	29,95	25%
	EF 01	6- 10 anos	1165,51	166,88	52%	52,19	16%	32,83	25%
	EF 02	11-15 anos	1265,85	180,83	51%	57,57	16%	35,24	25%
	EM	16-18 anos	1265,85	180,83	51%	57,57	16%	35,24	25%
4ª Semana	PE	4 – 5 anos	928,44	130,21	50%	39,28	15%	30,98	30%
	EF 01	6- 10 anos	1033,00	142,23	50%	46,09	16%	34,53	30%
	EF 02	11-15 anos	1111,01	151,98	49%	50,51	16%	37,21	30%
	EM	16-18 anos	1111,01	151,98	49%	50,51	16%	37,21	30%

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913



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	1022,72	146,83	52%	43,54
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1127,56	159,64	51%	50,68	16%	34,61	28%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	1212,50	171,32	51%	55,22	16%	37,04	27%	
<b>EM</b>	16-18 anos	1212,50	171,32	51%	55,22	16%	37,04	27%	
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	989,78	144,44	53%	40,42
<b>EF 01</b>	6- 10 anos	1080,51	153,97	51%	46,92	16%	31,24	26%	
<b>EF 02</b>	11-15 anos	1189,23	169,42	51%	52,82	16%	33,71	26%	
<b>EM</b>	16-18 anos	1189,23	169,42	51%	52,82	16%	33,71	26%	

**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.

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

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

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913