



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – Lanche Fácil

1ª Semana		Segunda-feira 07/11	Terça-feira 08/11	Quarta-feira 09/11	Quinta-feira 10/11	Sexta-feira 11/11
LANCHE	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) + Melancia em fatias	Biscoito Rosquinha de coco + Salada de Frutas (Mamão ½ pc + Melão ½ pc + Maçã 1 pc)	Pão com Queijo muçarela (1pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Queijo muçarela (1pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.					
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.					

Observação: Reservar ½ pc de Melão congelado (higienizar, descascar, cortar em pedaços menores, armazenar em embalagens de primeiro uso, congelar) para a próxima semana.

\*Sugere-se oferecer a opção de Pão assado com Queijo muçarela e Extrato de tomate no dia 10 ou 11 de novembro. Preparação disponível no Caderno de Receitas.

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>EF 01</b>	6- 10 anos	253,91	45,02	64%	5,71
<b>EF 02</b>	11-15 anos	290,04	49,55	62%	7,09	9%	8,56	27%	
<b>EM</b>	16-18 anos	290,04	49,55	62%	7,09	9%	8,56	27%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	290,04	49,55	62%	7,09	9%	8,56	27%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	290,04	49,55	62%	7,09	9%	8,56	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



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL  
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO  
SUBSECRETARIA DE APOIO ÀS POLÍTICAS EDUCACIONAIS  
DIRETORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
GERÊNCIA DE PLANEJAMENTO, ACOMPANHAMENTO E OFERTA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL**

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022**

**01 Refeição – Lanche Fácil**

2ª Semana		Segunda-feira 14/11	Terça-feira 15/11	Quarta-feira 16/11	Quinta-feira 17/11	Sexta-feira 18/11
<b>L A N C H E</b>	Horários	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>	<b>FERIADO NACIONAL (Proclamação da República)</b>	Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) + Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.					
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.					
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.					

**Observação:**

Reservar ½ pc de Melão congelado (higienizar, descascar, cortar em pedaços menores, armazenar em embalagens de primeiro uso, congelar) para 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>EF 01</b>	6- 10 anos	258,62	50,21	70%	3,06
<b>EF 02</b>	11-15 anos	295,49	57,75	70%	3,73	5%	7,31	22%	
<b>EM</b>	16-18 anos	295,49	57,75	70%	3,73	5%	7,31	22%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	295,49	57,75	70%	3,73	5%	7,31	22%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	295,49	57,75	70%	3,73	5%	7,31	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



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL  
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO  
SUBSECRETARIA DE APOIO ÀS POLÍTICAS EDUCACIONAIS  
DIRETORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
GERÊNCIA DE PLANEJAMENTO, ACOMPANHAMENTO E OFERTA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL**

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022**

**01 Refeição – Lanche Fácil**

3ª Semana		Segunda-feira 21/11	Terça-feira 22/11	Quarta-feira 23/11	Quinta-feira 24/11	Sexta-feira 25/11
<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 Rosquinha de coco Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Banana nanica	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado	Biscoito Amanteigado Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Maçã	Pão com Peito de Frango (½ pc) refogado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)

**Observação:**

Reservar 1 pc de Goiaba congelada (higienizar, armazenar em embalagens de primeiro uso e congelar).

\*Sugere-se oferecer Pão com Queijo quente no dia 24/11. Preparação disponível no Caderno de Receitas.

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>EF 01</b>	6- 10 anos	252,89	52,26	74%	4,47
<b>EF 02</b>	11-15 anos	272,61	55,40	73%	5,11	7%	5,89	19%	
<b>EM</b>	16-18 anos	272,61	55,40	73%	5,11	7%	5,89	19%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	272,61	55,40	73%	5,11	7%	5,89	19%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	272,61	55,40	73%	5,11	7%	5,89	19%	

**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



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL  
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO  
SUBSECRETARIA DE APOIO ÀS POLÍTICAS EDUCACIONAIS  
DIRETORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
GERÊNCIA DE PLANEJAMENTO, ACOMPANHAMENTO E OFERTA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – Lanche Fácil

4ª Semana	Segunda-feira 28/11	Terça-feira 29/11	Quarta-feira 30/11	Quinta-feira 01/12	Sexta-feira 02/12
<b>L</b> <b>A</b> <b>N</b> <b>C</b> <b>H</b> <b>E</b> Horários <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Pão com Queijo muçarela (1pc) Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão picado (½ pc)	<b>FERIADO LOCAL (Dia do Evangélico)</b>	Biscoito Amanteigado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana nanica	Pão com Queijo Muçarela (1pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)

**Observação:**

Reservar ½ pc de Abacaxi congelado para a próxima segunda-feira.

\*Sugere-se oferecer a opção de Pão assado com Queijo muçarela e Extrato de tomate ou Pão com Queijo Quente no dia 02 de dezembro.

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>EF 01</b>	6- 10 anos	260,61	47,86	66%	6,32
<b>EF 02</b>	11-15 anos	289,07	49,81	62%	7,70	10%	8,44	26%	
<b>EM</b>	16-18 anos	289,07	49,81	62%	7,70	10%	8,44	26%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	289,07	49,81	62%	7,70	10%	8,44	26%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	289,07	49,81	62%	7,70	10%	8,44	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**

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL  
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO  
SUBSECRETARIA DE APOIO ÀS POLÍTICAS EDUCACIONAIS  
DIRETORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
GERÊNCIA DE PLANEJAMENTO, ACOMPANHAMENTO E OFERTA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL**

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022**

**01 Refeição – Lanche Fácil**

5ª Semana		Segunda-feira 05/12	Terça-feira 06/12	Quarta-feira 07/12	Quinta-feira 08/12	Sexta-feira 09/12
<b>L A N C H E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada)	Biscoito Amanteigado Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar)	Pão com Peito de Frango desfiado Pouch ao molho (Extrato de tomate)	Pão com Peito de Frango desfiado Pouch refogado
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	+	+	+	Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar)
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.	Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Maçã	Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc)		+
						Mamão picado

**Observação:**

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>EF 01</b>	6- 10 anos	270,30	54,19	72%	5,15
<b>EF 02</b>	11-15 anos	293,35	58,71	72%	5,66	7%	5,84	18%	
<b>EM</b>	16-18 anos	293,35	58,71	72%	5,66	7%	5,84	18%	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	293,35	58,71	72%	5,66	7%	5,84	18%	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	293,35	58,71	72%	5,66	7%	5,84	18%	

**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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – Lanche Fácil

Período de 12/12 a 22/12/2022

6ª e 7ª Semanas

L  
A  
N  
C  
H  
E

Horários  
**Matutino:**  
9h e 9:30.  
**Vespertino:**  
15:30 e 16h.  
**Noturno:**  
19h e 19:30.

Com o intuito de adequar os estoques das Unidades Escolares, a fim de evitar o acúmulo de gêneros alimentícios, assim como possíveis perdas em virtude do término do ano letivo, como a ocorrência das provas de final de ano, a diminuição significativa da frequência dos estudantes, bem como o início do recesso escolar, 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.

Importante salientar que, caso a Unidade Escolar identifique a necessidade de complementação da alimentação escolar nesse período, deverá 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 (066695935)**.

**Importante!**

Alguns gêneros alimentícios, como por exemplo: amido de milho, farinha de mandioca, arroz parboilizado, leite em pó integral, dentre outros, para algumas modalidades de ensino não estarão presentes nos cardápios propostos, no entanto, caso ainda estejam presentes nos depósitos das escolas, é importante que haja comunicação com os nutricionistas da Regional de Ensino, a fim de realizarem as devidas adaptações nos cardápios para o consumo imediato e evitar que esses produtos permaneçam armazenados nos depósitos durante o recesso escolar.

**Observação:**

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 07/11/2022 a 22/12/2022. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 22/12/2022.

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 ½ pc de sal para fazer o cuscuz. E para cuscuz com ovos ou recheio do pão, utilizar ½ pc de sal e ½ pc de óleo.
- **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, a fim de avaliação e inclusão nos próximos cardápios.
- **As sugestões de receitas comporão arquivo em separado atualizado e encaminhado a cada Distribuição.**
- **SUGESTÕES PARA VARIAR AS PREPARAÇÕES DE PÃO COM QUEIJO MUÇARELA:**
- A escola poderá variar a forma de preparação do Pão com Queijo Muçarela, a depender da disponibilidade de utensílios e equipamentos. Sugere-se Pão com Queijo quente e Pão assado com molho de tomate e Queijo, previstos no Caderno de Receitas atualizado.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913