



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

04 Refeições: Pré-Escolar

1ª Semana	Segunda-feira 07/11	Terça-feira 08/11	Quarta-feira 09/11	Quinta-feira 10/11	Sexta-feira 11/11
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com Manteiga (1 pc) (Farinha de milho flocada) + Melancia em fatias	Biscoito Rosquinha de coco + Frutas picadas (Mamão ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Pão com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Bobó de Peito de Frango com Abóbora Arroz cozido Inhame dourado ao forno	Isclas de Peito de Frango aceboladas Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Abóbora refogada Chuchu cozido	Carne em cubos cozida com Pimentão (Acém em peça) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Inhame Couve refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho com Cebolinha (Extrato de tomate) Feijão cozido Abóbora cozida Repolho verde em tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Batatas Arroz cozido Feijão cozido Pepino com casca picado Beterraba cozida
<b>LANCHE</b> Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Maçã	Melão picado	Frutas picadas (Mamão ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Mamão em fatias
<b>JANTAR</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Isca de Peito de Frango refogada Arroz cozido Cenoura crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Beterraba cozida Couve refogada	Peito de Frango com Pimentão Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Batata doce com casca assada Pepino em fatias	Carne em tiras cozida (Acém em peça) Arroz cozido Feijão cozido Cenoura crua ralada	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Repolho verde ralado Abacaxi picado

Observação: Reservar ½ pc de Melão congelado (higienizar, descascar, cortar em pedaços menores, armazenar em embalagens de primeiro uso e congelar), 1pc de Cenoura e 1pc de Batata doce e 1pc de Abóbora para a próxima quarta-feira.

Reservar parte do quantitativo de temperos e congelar picados para a próxima semana: Alho, Cebola, Cebolinha e Pimentão.

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



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

04 Refeições: Pré-Escolar

2ª Semana	Segunda-feira 14/11	Terça-feira 15/11	Quarta-feira 16/11	Quinta-feira 17/11	Sexta-feira 18/11
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>	<b>FERIADO NACIONAL</b> (Proclamação da República)	Cuscuz com Manteiga (1 pc) (Farinha de milho flocada) + Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.			Peito de Frango refogado Arroz cozido Batata doce com casca assada Cenoura crua ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Beterraba cozida	Carne em tiras cozida com Cebola e Pimentão (Acém em peça) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Batata doce corada Chuchu refogado
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.			Biscoito Amanteigado	Banana nanica	Abacaxi em fatias
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.			Bobó de Peito de Frango com Abóbora Arroz cozido	Carne em cubos ao molho (Acém em peça, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Salada de Cenoura ralada e Pepino com casca picado Melão em pedaços	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Beterraba cozida

**Observação:**

Reservar ½ pc de Melão congelado (higienizar, descascar, cortar em pedaços menores, armazenar em embalagens de primeiro uso e congelar), 1pc de Inhamé, 1pc de Cenoura 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



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

04 Refeições: Pré-Escolar

3ª Semana	Segunda-feira 21/11	Terça-feira 22/11	Quarta-feira 23/11	Quinta-feira 24/11	Sexta-feira 25/11
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Maçã	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melancia picada	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de Frango cozido com Cenoura Arroz cozido Inhame dourado ao forno	Isca de Peito de Frango refogada com Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batatas Salada de Beterraba crua com Repolho verde em tiras	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Feijão cozido Salada cozida de Cenoura, Chuchu e Cebolinha	Carne em tiras cozida (Acém em peça) Arroz cozido Feijão cozido Inhame cozido Farofa de Cuscuz com Couve (Farinha de milho flocada ½)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Cenoura crua ralada
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Amanteigado	Melancia em fatias	Frutas Picadas (Banana nanica ½ pc + Goiaba 1pc)	Frutas Picadas (Banana nanica ½ pc + Mamão ½ pc)	Mamão picado
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Peito de Frango em cubos ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Batata doce corada	Carne em cubos cozida (Acém em peça) Arroz cozido Couve refogada Batata doce assada	Peito de Frango cozido com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas assadas Arroz cozido Cenoura cozida Pepino com casca em fatias	Isclas de Peito de Frango aceboladas Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde ralado Abacaxi em fatias

**Observação:**

Reservar 1 pc de Goiaba congelada (higienizar, armazenar em embalagens de primeiro uso e congelar), 1 pc de Abóbora, 1pc de Pepino (Integral) e 1 pc de Beterraba e 1pc de Cebola 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



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**

**04 Refeições: Pré-Escolar**

<b>4ª Semana</b>	<b>Segunda-feira 28/11</b>	<b>Terça-feira 29/11</b>	<b>Quarta-feira 30/11</b>	<b>Quinta-feira 01/12</b>	<b>Sexta-feira 02/12</b>
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	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</b> <b>(Dia do Evangélico)</b>	Biscoito Amanteigado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana nanica	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Bobó de Peito de Frango em Pouch com Abóbora Arroz cozido Pepino com casca picado	Peito de Frango em Pouch refogado com Cenoura ralada e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Pepino em fatias		Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Inhame corado Couve refogada	Carne em tiras refogada (Acém em peça) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca assada Repolho verde ralado
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Maçã		Mamão picado	Melancia em fatias
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Peito de Frango acebolado Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Beterraba cozida	Carne em tiras cozida (Acém em peça) Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada		Peito de Frango em cubos cozido com Abóbora e Pimentão Arroz cozido Pepino com casca em fatias	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Cenoura crua ralada Maçã

**Observação: Higienizar, picar e congelar a Couve recebida em 28/11 para oferta em 01/12.**

**Reservar ½ pc de Abacaxi congelado (higienizar, descascar, cortar em pedaços, armazenar em embalagens de primeiro uso e congelar), 1pc de Beterraba, 1 pc de Abóbora e 1 pc de Repolho verde 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



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**

**04 Refeições: Pré-Escolar**

<b>5ª Semana</b>	<b>Segunda-feira 05/12</b>	<b>Terça-feira 06/12</b>	<b>Quarta-feira 07/12</b>	<b>Quinta-feira 08/12</b>	<b>Sexta-feira 09/12</b>
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Maçã	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Mamão picado	Pão com Queijo muçarela (1pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Queijo muçarela (1pc) Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Isca de Peito de Frango refogada Arroz cozido Purê de Abóbora Beterraba cozida	Iscas de Peito de Frango refogadas com Cebola Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Pepino com casca picado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame Arroz cozido Feijão cozido Salada de Cenoura crua ralada com Pimentão	Carne em cubos cozida (Acém em peça) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Batata doce com casca assada Chuchu refogado com Cebolinha	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) com Cebolinha Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde picado
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Banana nanica	Frutas Picadas (Abacaxi ½ + Goiaba 1pc)	Melão em fatias	Maçã
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Macarrão ao molho com Peito de Frango em Pouch (Extrato de tomate) Repolho verde em tiras	Iscas de Peito de Frango aceboladas Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde picado	Carne em tiras cozida e refogada (Acém em peça) Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Cenoura crua ralada Abacaxi em fatias	Peito de Frango em cubos acebolado Arroz cozido Batata doce com casca assada Pepino com casca em fatias

**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**

**04 Refeições: Pré-Escolar**

**Período de 12/12 a 22/12/2022**

**6ª e 7ª Semanas**

**DESJEJUM**  
Horário: 8h e 9h.

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.

**ALMOÇO**  
Horário: 11:30 e  
12:30.

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)**.

**LANCHE 1**  
Horário: 14h e 14:30.

**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.

**LANCHE 2**  
Horário: 15:30 e  
16:30.

**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



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

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 04 REFEIÇÕES - PE**

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	%
	PE	4- 5 anos	847,45	139,22	59%	36,50	16%	16,72	18%
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	%
	PE	4- 5 anos	900,54	147,79	59%	34,67	14%	18,79	19%
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	%
	PE	4- 5 anos	880,68	150,89	62%	35,56	15%	16,02	16%
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	%
	PE	4- 5 anos	818,91	142,07	62%	32,09	14%	15,50	17%
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	%
	PE	4- 5 anos	885,33	150,34	61%	35,59	14%	16,93	17%

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

**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.**

**04 Refeições: Pré-Escolar**

**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 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 escola.**
- Quando Frutas estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior. Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo de fruta, será necessário 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, 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