



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

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

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

**01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, EJA 01 e 02**

1ª Semana		Segunda-feira 07/11	Terça-feira 08/11	Quarta-feira 09/11	Quinta-feira 10/11	Sexta-feira 11/11
<b>L A N C H E</b>	Horários	Isca de Peito de Frango refogada Arroz cozido Cenoura crua ralada	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Beterraba cozida Couve refogada Frutas picadas (Melão ½ pc + Maçã ½ pc)	Filé de Tilápia ao molho com Pimentão (Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce com casca assada Pepino com casca em fatias	<b>*Pão Integral</b> com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Repolho verde ralado Mamão picado
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

**Observação: Reservar 1pc de Abóbora para a próxima quarta-feira.**

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

**\*Pão INTEGRAL – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Pullman, Wickbold, Seven Boys.**

**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% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				<b>EF 01</b>	6- 10 anos	247,51	36,95	54%	13,45	20%
<b>EF 02</b>	11-15 anos	282,85	40,07	51%	16,00	20%	5,91	19%	3,65	
<b>EM</b>	16-18 anos	282,85	40,07	51%	16,00	20%	5,91	19%	3,65	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	282,85	40,07	51%	16,00	20%	5,91	19%	3,65	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	282,85	40,07	51%	16,00	20%	5,91	19%	3,65	

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**

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

**01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, EJA 01 e 02**

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>	Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Arroz cozido	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Salada de Cenoura ralada e Pepino com casca picado Maçã	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Feijão cozido Abóbora cozida Beterraba cozida
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

**Observação: Reservar 1 pc de Batata doce para a próxima segunda-feira.**

**\*Pão INTEGRAL – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Pullman, Wickbold, Seven Boys.**

**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% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos )		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				<b>EF 01</b>	6- 10 anos	254,92	37,27	53%	14,15	20%
<b>EF 02</b>	11-15 anos	292,55	41,16	51%	16,79	21%	5,67	17%	3,84	
<b>EM</b>	16-18 anos	292,55	41,16	51%	16,79	21%	5,67	17%	3,84	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	292,55	41,16	51%	16,79	21%	5,67	17%	3,84	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	292,55	41,16	51%	16,79	21%	5,67	17%	3,84	

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**

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

**01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, EJA 01 e 02**

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.	Peito de Frango em cubos ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Batata doce corada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Couve refogada Batata doce assada Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc)	Isca de Peito de Frango refogada Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado	<b>*Pão Integral</b> com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Goiaba (Fruta)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Pepino em fatias Frutas Picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc)
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.					
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.					

**Observação: Reservar 1pc de Beterraba e 1pc de Cebola para a próxima segunda-feira.**

**\*Pão INTEGRAL – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Pullman, Wickbold, Seven Boys.**

**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% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				<b>EF 01</b>	6- 10 anos	291,67	45,21	56%	15,88	20%
<b>EF 02</b>	11-15 anos	327,34	48,34	53%	18,46	20%	6,16	17%	6,62	
<b>EM</b>	16-18 anos	327,34	48,34	53%	18,46	20%	6,16	17%	6,62	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	327,34	48,34	53%	18,46	20%	6,16	17%	6,62	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	327,34	48,34	53%	18,46	20%	6,16	17%	6,62	

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**

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

**01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, EJA 01 e 02**

4ª Semana		Segunda-feira 28/11	Terça-feira 29/11	Quarta-feira 30/11	Quinta-feira 01/12	Sexta-feira 02/12
<b>L A N C H E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Peito de Frango acebolado Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Beterraba cozida	Peito de Frango em Pouch, refogado com Cenoura ralada e Pimentão Arroz cozido Couve refogada Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc)	<b>FERIADO LOCAL (Dia do Evangélico)</b>	*Pão Integral com Queijo muçarela (1pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Feijão cozido Abóbora cozida Pepino em fatias
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.					
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.					

**Observação: Reservar 1 pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira.**

**\*Pão INTEGRAL – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Pullman, Wickbold, Seven Boys.**

**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% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos )		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				<b>EF 01</b>	6- 10 anos	235,06	35,25	54%	12,64	19%
<b>EF 02</b>	11-15 anos	267,31	38,17	51%	14,82	20%	5,88	20%	3,88	
<b>EM</b>	16-18 anos	267,31	38,17	51%	14,82	20%	5,88	20%	3,88	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	267,31	38,17	51%	14,82	20%	5,88	20%	3,88	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	267,31	38,17	51%	14,82	20%	5,88	20%	3,88	

**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**

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

**01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, EJA 01 e 02**

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.	Macarrão ao molho com Peito de Frango em Pouch (Extrato de tomate) Repolho verde em tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Feijão cozido Batata doce corada Couve refogada	Peito de Frango acebolado Arroz cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maça ½ pc)	<b>*Pão Integral</b> com Queijo muçarela (1pc) Suco de Goiaba (Fruta)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Salada de Cenoura crua ralada e Pepino com casca em tiras Mamão em fatias
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.					
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.					

**Observação:**

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

\*Pão INTEGRAL – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Pullman, Wickbold, Seven Boys.

Cardápio sujeito a alterações.

5ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% do VET)		Proteína (17,5% do VET ≤ 15 anos; 10 a 15% do VET ≥ 16 anos)		Lipídio (32,5% do VET ≤ 15 anos; 27,5% do VET ≥ 16 anos)		Fibras (14g/1000kcal)
				g	%	g	%	g	%	g
				<b>EF 01</b>	6- 10 anos	249,95	37,96	55%	12,67	18%
<b>EF 02</b>	11-15 anos	284,35	41,08	52%	14,97	19%	6,14	19%	4,44	
<b>EM</b>	16-18 anos	284,35	41,08	52%	14,97	19%	6,14	19%	4,44	
<b>EJA 01</b>	19-30 anos	284,35	41,08	52%	14,97	19%	6,14	19%	4,44	
<b>EJA 02</b>	31-60 anos	284,35	41,08	52%	14,97	19%	6,14	19%	4,44	

**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

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, EJA 01 e 02

6ª e 7ª Semanas

Período de 12/12 a 22/12/2022

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: farinha de mandioca, arroz parboilizado, leite em pó integral, **biscoito integral e macarrão integral**, dentre outros gêneros, 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.

**CARDÁPIO ESPECIAL – DIABETES MELLITUS**

01 Refeição – TURNO REGULAR: Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio, EJA 01 e 02

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 Integral**, utilizar ½ pc de sal e ½ 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 ou semanas com feriado e ponto facultativo, 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.**
- **SUGESTÕES PARA VARIAR AS PREPARAÇÕES DE PÃO COM QUEIJO MUÇARELA:**

A escola poderá variar a forma de preparação do **\*Pão Integral** com Queijo Muçarela, a depender da disponibilidade de utensílios e equipamentos. Sugere-se **\*Pão Integral** com Queijo quente e **\*Pão Integral** assado com molho de tomate e Queijo, previstos no Caderno de Receitas atualizado.

**As sugestões de receitas comporão arquivo em separado atualizado e encaminhado a cada Distribuição.**

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913