



**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

02 Refeições - Refeição Complementar: Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

1ª Semana		Segunda-feira 07/11	Terça-feira 08/11	Quarta-feira 09/11	Quinta-feira 10/11	Sexta-feira 11/11
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	*Biscoito Integral Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	Cuscuz com Manteiga (1 pc) (Farinha de milho flocada) + Melancia em fatias	*Biscoito Integral + Frutas Picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc)	*Pão Integral com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Abacaxi (Fruta)	*Pão Integral com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	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 com Salsa	Carne em cubos cozida com Pimentão (Acém em peça) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Inhame Couve refogada Maçã	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Ervas (Cebolinha, Hortelã, Manjerição Coentro e Salsa) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Abóbora cozida Repolho verde em tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho com Batatas (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Pepino com casca picado Beterraba cozida com Cheiro- verde

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

Reservar 1 pc de Batata doce e 1pc de Cenoura para a próxima quarta-feira.

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

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

***Biscoito INTEGRAL de sal e de doce diet (sem açúcar) – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Clube Social, Nesfit, Bauducco/ Jasmine, Vitao, Mãe Terra.**

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
				EF 01	6- 10 anos	588,04	85,82	53%	27,54	17%
EF 02	11-15 anos	659,22	659,22	51%	31,50	17%	16,69	23%	8,47	
EM	16-18 anos	659,22	659,22	51%	31,50	17%	16,69	23%	8,47	

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

02 Refeições - Refeição Complementar: Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

2ª Semana		Segunda-feira 14/11	Terça-feira 15/11	Quarta-feira 16/11	Quinta-feira 17/11	Sexta-feira 18/11
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	DIA LETIVO MÓVEL	FERIADO NACIONAL (Proclamação da República)	Cuscuz com Manteiga (1 pc) (Farinha de milho flocada) + Suco de Melão (Fruta ½ pc)	*Biscoito Integral Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Maçã	*Biscoito Integral Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.			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

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

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

*Biscoito INTEGRAL de sal e de doce diet (sem açúcar) – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Clube Social, Nesfit, Bauducco/ Jasmine, Vitao, Mãe Terra.

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
				EF 01	6- 10 anos	589,12	89,21	55%	24,71	15%
EF 02	11-15 anos	660,46	100,22	55%	27,97	15%	15,75	21%	8,70	
EM	16-18 anos	660,46	100,22	55%	27,97	15%	15,75	21%	8,70	

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

02 Refeições - Refeição Complementar: Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

3ª Semana		Segunda-feira 21/11	Terça-feira 22/11	Quarta-feira 23/11	Quinta-feira 24/11	Sexta-feira 25/11
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	*Biscoito Integral Suco de Melão (Fruta ½ pc)	*Biscoito Integral Suco de Goiaba (Fruta) + Banana nanica	*Biscoito Integral Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Mamão picado	*Pão Integral com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Goiaba (Fruta)	*Pão Integral com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Peito de Frango cozido com Cenoura Arroz cozido Inhame dourado ao forno	Filé de Tilápia assado com Batata, Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Salada de Beterraba crua com Repolho verde em tiras e Cheiro-verde	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Feijão cozido Salada cozida de Cenoura, Chuchu e Cheiro-verde Maçã	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 com Salsa

Observação: Reservar 1 pc de Goiaba congelada (higienizar, armazenar em embalagens de primeiro uso e congelar), 1 pc de Abóbora, 1pc de Pepino para a próxima segunda-feira.

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

***Biscoito INTEGRAL de sal e de doce diet (sem açúcar) – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Clube Social, Nesfit, Bauducco/ Jasmine, Vitao, Mãe Terra.**

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
				EF 01	6- 10 anos	626,40	97,44	56%	29,19	17%
EF 02	11-15 anos	695,84	106,27	55%	32,92	17%	14,98	19%	11,87	
EM	16-18 anos	695,84	106,27	55%	32,92	17%	14,98	19%	11,87	

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

02 Refeições - Refeição Complementar: Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

4ª Semana		Segunda-feira 28/11	Terça-feira 29/11	Quarta-feira 30/11	Quinta-feira 01/12	Sexta-feira 02/12
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	*Biscoito Integral Suco de Goiaba (Fruta)	*Biscoito Integral Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc) + Melão picado (½ pc)	FERIADO LOCAL (Dia do Evangélico)	*Biscoito Integral Suco de Melão (Fruta ½ pc) + Banana nanica	*Pão Integral com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Bobó de Peito de Frango em Pouch com Abóbora Arroz cozido Pepino com casca picado	Peito de Frango em Pouch refogado com Cenoura ralada, Pimentão e Salsa Arroz cozido Feijão cozido Pepino em fatias		Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho com Manjeriço (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 com Cheiro-verde

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

Reservar ½ pc de Abacaxi congelado, 1pc de Beterraba, 1 pc de Abóbora para a próxima segunda-feira.

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

*Biscoito INTEGRAL de sal e de doce diet (sem açúcar) – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Clube Social, Nesfit, Bauducco/ Jasmine, Vitao, Mãe Terra.

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
				EF 01	6- 10 anos	512,93	79,45	56%	21,48	15%
EF 02	11-15 anos	560,78	85,81	55%	23,84	15%	13,27	21%	8,08	
EM	16-18 anos	560,78	85,81	55%	23,84	15%	13,27	21%	8,08	

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

02 Refeições - Refeição Complementar: Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

5ª Semana		Segunda-feira 05/12	Terça-feira 06/12	Quarta-feira 07/12	Quinta-feira 08/12	Sexta-feira 09/12
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Cuscuz com Manteiga (1 pc) (Farinha de milho flocada) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	*Biscoito Integral Suco de Goiaba (Fruta) + Maçã	*Biscoito Integral Suco de Goiaba (Fruta) + Mamão picado	*Pão Integral com Queijo muçarela (1pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc)	*Pão Integral com Queijo muçarela (1pc) Suco de Goiaba (Fruta)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Isca de Peito de Frango refogada Arroz cozido Purê de Abóbora Beterraba cozida	Isclas de Peito de Frango refogadas com Ervas (Hortelã, Cebolinha, Salsa, Coentro e 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 Salsa e 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 Cheiro verde Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde picado Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc)

Observação:

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

*Biscoito INTEGRAL de sal e de doce diet (sem açúcar) – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Clube Social, Nesfit, Bauducco/ Jasmine, Vítão, Mãe Terra.

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% 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
				EF 01	6- 10 anos	613,79	91,11	53%	28,72	17%
EF 02	11-15 anos	684,96	99,29	52%	32,68	17%	16,89	22%	12,27	
EM	16-18 anos	684,96	99,29	52%	32,68	17%	16,89	22%	12,27	

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

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

02 Refeições - Refeição Complementar: Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

6ª e 7ª Semanas		Período de 12/12 a 22/12/2022
L A N C H E	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	<p>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.</p>
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	<p>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).</p> <p>Importante! Alguns gêneros alimentícios, como por exemplo: 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.</p>
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

02 Refeições - Refeição Complementar: Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

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 Integral**, utilizar ½ pc de sal e ½ 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 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