



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

CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

04 Refeições: 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 |
|---|---|---|--|---|--|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | *Biscoito sem glúten Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz com Manteiga (1 pc) (Farinha de milho flocada) + Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) | *Pão sem glúten com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | *Biscoito sem glúten + Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado | *Pão sem glúten com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Bobó de Peito de Frango com Abóbora Arroz cozido Inhame dourado ao forno | Coxa e sobrecoxa de Frango cozida com Pimentão Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Abóbora refogada Chuchu cozido com Salsa | Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Inhame Couve refogada | Isclas de Peito de Frango refogadas com Ervas (Cebolinha, Hortelã, Manjericão e Salsa) *Macarrão sem glúten ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Abóbora cozida Repolho verde em tiras | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batatas Arroz cozido Feijão cozido Pepino com casca picado Beterraba cozida com Cheiro- verde |
| LANCHE Horário: 14h e 14:30. | *Biscoito sem glúten | Banana nanica | Maçã | Melancia em fatias | Mamão em fatias |
| JANTAR 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 | Filé de Tilápia ao molho com Pimentão (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca assada | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Pepino com casca em fatias Abacaxi picado | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura e Pimentão (Acém em peça) *Macarrão sem glúten ao alho e óleo Repolho verde ralado |

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, Coentro, Salsa e Pimentão.

*Pão SEM GLÚTEN – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Wickbold, Aminna, Schar, Beladri, Jasmine.

*Biscoito SEM GLÚTEN – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, NaturalLife, Schar, Camil (de arroz).

*Macarrão SEM GLÚTEN – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Urbano, Renata, Barilla.

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



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

CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

04 Refeições: 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 |
|---|-------------------------|---|---|--|---|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | DIA LETIVO MÓVEL | FERIADO NACIONAL (Proclamação da República) | Cuscuz com Manteiga (1pc) (Farinha de milho flocada) + Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) | *Biscoito sem glúten Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã | *Biscoito sem glúten Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| ALMOÇO 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 | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cebola e Pimentão *Macarrão sem glúten ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Batata doce corada Chuchu refogado |
| LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30. | | | *Biscoito sem glúten | Abacaxi em fatias | Banana nanica |
| LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30. | | | Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Arroz cozido | Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate) *Macarrão sem glúten ao alho e óleo Salada de Cenoura ralada e Pepino com casca picado Melão em pedaços | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango) Feijão cozido Abóbora cozida Beterraba cozida |

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

***Pão SEM GLÚTEN** – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Wickbold, Aminna, Schar, Beladri, Jasmine.

***Biscoito SEM GLÚTEN** – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, NaturalLife, Schar, Camil (de arroz).

***Macarrão SEM GLÚTEN** – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Urbano, Renata, Barilla.

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

CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

04 Refeições: 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 |
|--|---|--|---|---|---|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | *Biscoito sem glúten Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | *Biscoito sem glúten Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Maçã | *Pão sem glúten com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta ½ pc, Açúcar) | *Biscoito sem glúten Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melancia em pedaços | *Pão sem glúten com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Peito de Frango cozido com Cenoura Arroz cozido Inhame dourado ao forno | Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Feijão cozido Salada cozida de Cenoura, Chuchu e Cheiro-verde | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Feijão cozido Inhame corado Farofa de Cuscuz com Couve (Farinha de milho flocada ½) | Coxa e sobrecoxa de Frango ao assadas com Batata doce *Macarrão sem glúten ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Cenoura crua ralada com Salsa | 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 |
| LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30. | *Biscoito sem glúten | Melancia em fatias | Frutas Picadas (Banana nanica ½ pc + Goiaba 1pc) | Frutas Picadas (Banana nanica ½ pc + Mamão ½ pc) | Mamão picado |
| LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30. | Peito de Frango em cubos ao molho (Extrato de tomate) *Macarrão sem glúten ao alho e óleo Batata doce corada | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Couve refogada Batata doce assada | Peito de Frango em cubos cozido com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido | Isclas de Peito de Frango aceboladas Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde ralado com Salsa Abacaxi em fatias | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura e Pimentão Arroz cozido Pepino com casca 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 e 1 pc de Beterraba, 1pc de Cebola para a próxima segunda-feira.

***Pão SEM GLÚTEN** – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Wickbold, Aminna, Schar, Beladri, Jasmine.

***Biscoito SEM GLÚTEN** – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, NaturalLife, Schar, Camil (de arroz).

***Macarrão SEM GLÚTEN** – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Urbano, Renata, Barilla.

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

CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

04 Refeições: 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 |
|--|---|---|---|---|--|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | *Biscoito sem glúten Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) | *Biscoito sem glúten Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão (½ pc) | FERIADO LOCAL (Dia do Evangélico) | *Biscoito sem glúten Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado | *Pão sem glúten com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Bobó de Peito de Frango em Pouch com Abóbora Arroz cozido Pepino com casca picado | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca cozida Pepino em fatias | | *Macarrão sem glúten ao molho com Peito de Frango em Pouch e Manjerição (Extrato de tomate) Inhame corado Couve refogada | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura, Pimentão e Salsa Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde ralado com Cheiro-verde |
| LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30. | *Biscoito sem glúten | Maçã | | Banana nanica | Melancia em fatias |
| LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30. | Peito de Frango acebolado *Macarrão sem glúten ao molho (Extrato de tomate) Beterraba cozida | Peito de Frango em Pouch cozido com Abóbora e Pimentão refogado com Arroz cozido Couve refogada | | Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Cenoura crua ralada Maçã | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Pepino com casca em fatias |

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 menores, 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.

*Pão SEM GLÚTEN – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Wickbold, Aminna, Schar, Beladri, Jasmine.

*Biscoito SEM GLÚTEN – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, NaturalLife, Schar, Camil (de arroz).

*Macarrão SEM GLÚTEN – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Urbano, Renata, Barilla.

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

CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

04 Refeições: 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 |
|---|--|--|--|--|--|
| DESJEJUM Horário: 8h e 9h. | Cuscuz com Manteiga (1 pc) (Farinha de milho flocada) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | *Biscoito sem glúten Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Maçã | *Pão sem glúten com Queijo muçarela (1pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | *Biscoito sem glúten Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Mamão picado | *Pão sem glúten com Queijo muçarela (1pc) Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) |
| ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30. | Isca de Peito de Frango refogada Arroz cozido Purê de Abóbora Beterraba cozida | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame Arroz cozido Feijão cozido Salada de Cenoura crua ralada com Salsa e Pimentão | Isclas de Peito de Frango refogadas com Ervas (Hortelã, Cebolinha, Salsa, Coentro e Cebola) Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Pepino com casca picado | 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) | Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho *Macarrão sem glúten ao molho (Extrato de tomate) Feijão cozido Batata doce com casca assada Chuchu refogado com Cebolinha |
| LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30. | *Biscoito sem glúten | Banana nanica | Frutas Picadas (Abacaxi ½ + Goiaba 1pc) | Melão em fatias | Maçã |
| LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30. | *Macarrão sem glúten ao molho com Peito de Frango em cubos (Extrato de tomate) Repolho verde em tiras | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada | Peito de Frango acebolado Arroz cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras | Peito de Frango refogado Arroz cozido Batata doce assada Abacaxi em fatias | Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Salada de Cenoura crua ralada e Pepino com casca em tiras |

Observação:

***Pão SEM GLÚTEN – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Wickbold, Aminna, Schar, Beladri, Jasmine.**

***Biscoito SEM GLÚTEN – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, NaturalLife, Schar, Camil (de arroz).**

***Macarrão SEM GLÚTEN – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Urbano, Renata, Barilla.**

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

CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

04 Refeições: Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

6ª e 7ª Semanas

Período de 12/12 a 22/12/2022

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 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.

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– 04 REFEIÇÕES

| 1ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato | | Proteína | | Lipídio | |
|--|-----------------|--------------|----------------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 1030,53 | 157,63 | 55% | 46,15 | 16% | 22,94 | 20% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1145,81 | 170,75 | 54% | 52,85 | 17% | 26,40 | 21% |
| | EM | 16-18 anos | 1145,81 | 170,75 | 54% | 52,85 | 17% | 26,40 | 21% |
| 2ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato | | Proteína | | Lipídio | |
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 1042,15 | 162,88 | 56% | 43,70 | 15% | 23,27 | 20% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1163,05 | 179,50 | 56% | 49,81 | 15% | 26,11 | 20% |
| | EM | 16-18 anos | 1163,05 | 179,50 | 56% | 49,81 | 15% | 26,11 | 20% |
| 3ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | 162,88 | | 56% | | 43,70 | |
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 1074,74 | 174,99 | 59% | 49,50 | 17% | 19,91 | 17% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1185,10 | 188,91 | 57% | 55,88 | 17% | 22,76 | 17% |
| | EM | 16-18 anos | 1185,10 | 188,91 | 57% | 55,88 | 17% | 22,76 | 17% |
| 4ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato | | Proteína | | Lipídio | |
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 975,21 | 159,32 | 59% | 41,17 | 15% | 19,87 | 18% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1067,00 | 171,05 | 58% | 46,26 | 16% | 22,29 | 19% |
| | EM | 16-18 anos | 1067,00 | 171,05 | 58% | 46,26 | 16% | 22,29 | 19% |
| 5ª Semana Composição nutricional (Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato | | Proteína | | Lipídio | |
| | | | | (55% a 65% do VET) | | (10% a 15% do VET) | | (15% a 30% do VET) | |
| | | | | g | % | g | % | g | % |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 1029,92 | 165,26 | 58% | 44,98 | 16% | 21,17 | 19% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1017,63 | 157,39 | 56% | 47,85 | 17% | 21,12 | 19% |
| | EM | 16-18 anos | 1017,63 | 157,39 | 56% | 47,85 | 17% | 21,12 | 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



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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022
CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

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

04 Refeições: Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

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 sem Glúten**, 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 sem Glúten** com Queijo Muçarela, a depender da disponibilidade de utensílios e equipamentos. Sugere-se ***Pão sem Glúten** com Queijo quente e ***Pão sem Glúten** 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