



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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

**CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 1ª Semana |  | Segunda-feira 07/11   | Terça-feira 08/11   | Quarta-feira 09/11   | Quinta-feira 10/11   | Sexta-feira 11/11  |
|-----------|--|---|---|--|--|--|
| LANCHE    | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>10h e 10:30.<br><b>Vespertino:</b><br>14h e 14:30. | <b>*Biscoito sem Glúten</b><br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)            | Cuscuz com Manteiga (1 pc)<br>(Farinha de milho flocada)<br>+<br>Melancia em fatias   | <b>*Pão sem Glúten</b> com Queijo<br>muçarela (1 pc)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)  | <b>*Biscoito sem Glúten</b><br>+<br>Frutas Picadas<br>(Melão ½ pc + Mamão ½ pc)  | <b>*Pão sem Glúten</b> com Queijo<br>muçarela (1 pc)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)  |
|           | Horário:<br>11:45 e 12:30.   | Bobó de Peito de Frango<br>com Abóbora<br>Arroz cozido<br>Inhame dourado ao forno | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>cozida com Pimentão<br>Arroz cozido<br>Tutu de Feijão<br>(Farinha de mandioca)<br>Abóbora refogada<br>Chuchu cozido com Salsa | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>ao molho<br>(Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Purê de Inhame<br>Couve refogada<br>Maçã | Iscas de Peito de Frango<br>refogadas com Ervas<br>(Cebolinha, Hortelã,<br>Manjericão e Salsa)<br><b>*Macarrão sem glúten</b> ao<br>molho (Extrato de tomate)<br>Feijão cozido<br>Abóbora cozida<br>Repolho verde em tiras | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>assadas com Batatas<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Pepino com casca picado<br>Beterraba cozida com Cheiro-<br>verde |

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

|  |  |   |   |   |  |
|--|--|---|---|---|--|
| Horário:<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h. | Isca de Peito de Frango<br>refogada<br>Arroz cozido<br>Cenoura crua ralada | Galinhada<br>(Arroz, Coxa e sobrecoxa de<br>Frango)<br>Beterraba cozida<br>Couve refogada<br>Frutas picadas<br>(Melão ½ pc + Maçã ½ pc) | Filé de Tilápia ao molho com<br>Pimentão<br>(Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Batata doce com casca assada<br>Pepino com casca em fatias | <b>*Pão sem Glúten</b> com<br>Queijo muçarela (1 pc)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar) | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>cozidas com Cenoura<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Repolho verde ralado<br>Mamão picado |
|--|--|---|---|---|--|

**Observação:** Reservar ½ pc de Melão congelado (higienizar, descascar, cortar em pedaços menores, armazenar em embalagens de primeiro uso e congelar), 1 pc de Cenoura e 1 pc de Batata doce (Integral) e 1 pc de Abóbora (Regular) para a próxima quarta-feira. Reservar parte do quantitativo de temperos e congelar picados para a próxima semana.

**\*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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

**CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 2ª Semana |  | Segunda-feira 14/11 | Terça-feira 15/11                              | Quarta-feira 16/11   | Quinta-feira 17/11  | Sexta-feira 18/11   |
|-----------|--|---------------------|--|--|---|---|
| LANCHE    | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>10h e 10:30.<br><b>Vespertino:</b><br>14h e 14:30. | DIA LETIVO MÓVEL    | FERIADO NACIONAL<br>(Proclamação da República) | Cuscuz com Manteiga (1 pc)<br>(Farinha de milho flocada)<br>+<br>Suco de Melão<br>(Fruta ½ pc, Açúcar) | <b>*Biscoito sem Glúten</b><br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Maçã             | <b>*Biscoito sem Glúten</b><br>Suco de Melão<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)  |
|           | ALMOÇO   |                     |  | Horário:<br>11:45 e 12:30.   | Peito de Frango refogado<br>Arroz cozido<br>Batata doce com casca assada<br>Cenoura crua ralada | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>assadas<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Purê de Abóbora<br>Beterraba cozida |

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

|  |                  |  |  |  |  |
|--|------------------|--|--|--|--|
| Horário:<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h. | DIA LETIVO MÓVEL | FERIADO NACIONAL<br>(Proclamação da República) | Bobó de Filé de Tilápia com<br>Abóbora<br>Arroz cozido | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>ao molho<br>(Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Salada de Cenoura ralada e<br>Pepino com casca picado<br>Maçã | Galinhada<br>(Arroz, Coxa e sobrecoxa de<br>Frango)<br>Feijão cozido<br>Abóbora cozida<br>Beterraba cozida |
|--|------------------|--|--|--|--|

Observação: Reservar ½ pc de Abacaxi congelado (higienizar, descascar, cortar em pedaços menores, armazenar em embalagens de primeiro uso e congelar), 1 pc de Inhame e 1 pc de Cenoura (Integral) e 1 pc de Batata doce (Regular) 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

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

**CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 3ª Semana |  | Segunda-feira 21/11  | Terça-feira 22/11  | Quarta-feira 23/11  | Quinta-feira 24/11   | Sexta-feira 25/11  |
|-----------|--|--|--|---|--|--|
| LANÇHE    | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>10h e 10:30.<br><b>Vespertino:</b><br>14h e 14:30. | <b>*Biscoito sem Glúten</b><br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)           | <b>*Biscoito sem Glúten</b><br>Suco de Goiaba<br>(Fruta, Açúcar)<br>+<br>Banana nanica   | <b>*Pão sem Glúten</b> com Peito<br>de Frango refogado (½ pc)<br>Suco de Abacaxi com Hortelã<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)                                  | <b>*Biscoito sem Glúten</b><br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Mamão picado  | <b>*Pão sem Glúten</b> com Queijo<br>muçarela<br>(1 pc)<br>Suco de Goiaba<br>(Fruta, Açúcar)   |
|           | Horário:<br>11:45 e 12:30.   | Peito de Frango cozido com<br>Cenoura<br>Arroz cozido<br>Inhame dourado ao forno | Galinhada<br>(Coxa e sobrecoxa de<br>Frango, Arroz)<br>Feijão cozido<br>Salada cozida de Cenoura,<br>Chuchu e Cheiro-verde<br>Maçã | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>cozidas<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Inhame corado<br>Farofa de Cuscuz com Couve<br>(Farinha de milho flocada ½) | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>assadas com Batata doce<br><b>*Macarrão sem glúten</b> ao<br>molho (Extrato de tomate)<br>Feijão cozido<br>Cenoura crua ralada com Salsa | Filé de Tilápia assado com<br>Batata, Cebola e Pimentão<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Salada de Beterraba crua com<br>Repolho verde em tiras e<br>Cheiro-verde |

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

|  |   |   |  |   |   |
|--|---|---|--|---|---|
| Horário:<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h. | Peito de Frango em cubos ao<br>molho<br>(Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Batata doce corada | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>cozidas<br>Arroz cozido<br>Couve refogada<br>Batata doce assada<br>Frutas Picadas<br>(Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc) | Isca de Peito de Frango<br>refogada<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Abóbora cozida<br>Repolho verde ralado | <b>*Pão sem Glúten</b> com Queijo<br>muçarela (1 pc)<br>Suco de Goiaba<br>(Fruta, Açúcar) | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>cozidas com<br>Cenoura e Pimentão<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Pepino em fatias<br>Frutas Picadas<br>(Melão ½ pc + Mamão ½ pc) |
|--|---|---|--|---|---|

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

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

**CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 4ª Semana |  | Segunda-feira 28/11  | Terça-feira 29/11   | Quarta-feira 30/11                           | Quinta-feira 01/12  | Sexta-feira 02/12  |
|-----------|--|--|---|--|---|--|
| LANÇHE    | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>10h e 10:30.<br><b>Vespertino:</b><br>14h e 14:30. | <b>*Biscoito sem Glúten</b><br>Suco de Goiaba<br>(Fruta, Açúcar) | <b>*Biscoito sem Glúten</b><br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Melão (½ pc) | <b>FERIADO LOCAL<br/>(Dia do Evangélico)</b> | <b>*Biscoito sem Glúten</b><br>Suco de Melão<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)<br>+<br>Banana nanica                              | <b>*Pão sem Glúten</b> com Peito de Frango refogado (½ pc)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)  |
|           | ALMOÇO   | Horário:<br>11:45 e 12:30.                                       | Bobó de Peito de Frango em Pouch com Abóbora<br>Arroz cozido<br>Pepino com casca picado     |  | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Batata doce com casca cozida<br>Pepino em fatias | <b>*Macarrão sem glúten</b> ao molho com Peito de Frango em Pouch e Manjeriço (Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Inhame corado<br>Couve refogada |

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
| Horário:<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h. | Peito de Frango em cubos ao molho<br>(Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Beterraba cozida | Peito de Frango em Pouch, refogado com Cenoura ralada e Pimentão<br>Arroz cozido<br>Couve refogada<br>Frutas picadas<br>(Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) | <b>FERIADO LOCAL<br/>(Dia do Evangélico)</b> | <b>*Pão sem Glúten</b> com Queijo muçarela (1pc)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar) | Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Abóbora cozida<br>Pepino em fatias |
|--|--|--|--|---|--|

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

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

**CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 5ª Semana  |  | Segunda-feira 05/12  | Terça-feira 06/12  | Quarta-feira 07/12   | Quinta-feira 08/12   | Sexta-feira 09/12  |
|--|--|--|--|--|--|--|
| L<br>A<br>N<br>C<br>H<br>E   | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>10h e 10:30.<br><b>Vespertino:</b><br>14h e 14:30. | Cuscuz com Manteiga (1 pc)<br>(Farinha de milho flocada)<br>+<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar) | <b>*Biscoito sem Glúten</b><br>Suco de Goiaba<br>(Fruta, Açúcar)<br>+<br>Maçã                                  | <b>*Pão sem Glúten</b> com Queijo<br>muçarela (1pc)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, Açúcar)   | <b>*Biscoito sem Glúten</b><br>Suco de Goiaba<br>(Fruta, Açúcar)<br>+<br>Mamão picado  | <b>*Pão sem Glúten</b> com Queijo<br>muçarela (1pc)<br>Suco de Goiaba<br>(Fruta, Açúcar)   |
|  | A<br>L<br>M<br>O<br>Ç<br>O   | Horário:<br>11:45 e 12:30.   | Isca de Peito de Frango<br>refogada<br>Arroz cozido<br>Purê de Abóbora<br>Beterraba cozida                     | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>assadas com Inhame<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Salada de Cenoura crua<br>ralada com Salsa e Pimentão | Isclas de Peito de Frango<br>refogadas com Ervas<br>(Hortelã, Cebolinha, Salsa,<br>Coentro e Cebola)<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Abóbora cozida<br>Pepino com casca picado | Galinhada<br>(Coxa e sobrecoxa de Frango,<br>Arroz) com Cheiro verde<br>Feijão cozido<br>Beterraba cozida<br>Repolho verde picado<br>Frutas picadas<br>(Abacaxi ½ pc + Melão ½ pc) |
| REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral) |  |  |  |  |  |  |
| Horário:<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h.         |  | Peito de Frango em Pouch ao<br>molho<br>(Extrato de tomate)<br>Arroz cozido<br>Repolho verde em tiras    | Coxa e sobrecoxa de Frango<br>cozidas<br>Arroz cozido<br>Feijão cozido<br>Batata doce corada<br>Couve refogada | Peito de Frango acebolado<br>Arroz cozido<br>Beterraba cozida<br>Repolho verde em tiras<br>Frutas picadas<br>(Abacaxi ½ pc + Maça ½ pc)    | <b>*Pão sem Glúten</b> com Queijo<br>muçarela<br>(1pc)<br>Suco de Goiaba<br>(Fruta, Açúcar)  | Galinhada<br>(Coxa e sobrecoxa de Frango,<br>Arroz)<br>Salada de Cenoura crua ralada<br>e Pepino com casca em tiras<br>Mamão em fatias   |

**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

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

**CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)

| 6ª e 7ª Semanas  |  | Período de 12/12 a 22/12/2022   |
|--|--|---|
| <b>L<br/>A<br/>N<br/>C<br/>H<br/>E</b>   | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>10h e 10:30.<br><b>Vespertino:</b><br>14h e 14:30. | <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> <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 <b>pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 01/2021 – SEE/SUAG/DIAE/GPEA (066695935)</b>.</p> <p><b>Importante!</b><br/>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.</p> |
| <b>A<br/>L<br/>M<br/>O<br/>Ç<br/>O</b>   | Horário:<br>11:45 e 12:30.   |   |
| <b>TURNO REGULAR</b>   |  |   |
|  | Horário:<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h.   |   |
| <b>Observação:</b><br>*Pão SEM GLÚTEN – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Wickbold, Aminna, Schar, Beladri, Jasmine.<br>*Biscoito SEM GLÚTEN – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Aruba, NaturalLife, Schar, Camil (de arroz).<br>*Macarrão SEM GLÚTEN – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Urbano, Renata, Barilla.<br>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

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

| 1ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |            | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |        | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |       |
|--|-----------------|--------------|----------------|-----------------------------------|------------|--------------------------------|--------|-------------------------------|-------|
|  |                 |              |                | g                                 | %          | g                              | %      | g                             | %     |
|  |                 |              |                | EF 01                             | 6- 10 anos | 901,53                         | 139,72 | 56%                           | 40,48 |
| EF 02  | 11-15 anos      | 1010,27      | 151,29         | 54%                               | 47,05      | 17%                            | 23,49  | 21%                           |       |
| EM   | 16-18 anos      | 1010,27      | 151,29         | 54%                               | 47,05      | 17%                            | 23,49  | 21%                           |       |
| 2ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |            | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |        | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |       |
|  |                 |              |                | g                                 | %          | g                              | %      | g                             | %     |
|  |                 |              |                | EF 01                             | 6- 10 anos | 890,77                         | 139,17 | 56%                           | 38,03 |
| EF 02  | 11-15 anos      | 1003,44      | 154,51         | 55%                               | 44,04      | 16%                            | 22,20  | 20%                           |       |
| EM   | 16-18 anos      | 1003,44      | 154,51         | 55%                               | 44,04      | 16%                            | 22,20  | 20%                           |       |
| 3ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |            | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |        | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |       |
|  |                 |              |                | g                                 | %          | g                              | %      | g                             | %     |
|  |                 |              |                | EF 01                             | 6- 10 anos | 979,92                         | 161,98 | 60%                           | 43,36 |
| EF 02  | 11-15 anos      | 1086,59      | 174,35         | 58%                               | 49,70      | 16%                            | 21,70  | 18%                           |       |
| EM   | 16-18 anos      | 1086,59      | 174,35         | 58%                               | 49,70      | 16%                            | 21,70  | 18%                           |       |
| 4ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |            | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |        | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |       |
|  |                 |              |                | g                                 | %          | g                              | %      | g                             | %     |
|  |                 |              |                | EF 01                             | 6- 10 anos | 822,09                         | 134,95 | 59%                           | 32,44 |
| EF 02  | 11-15 anos      | 637,51       | 97,71          | 55%                               | 27,09      | 15%                            | 15,01  | 21%                           |       |
| EM   | 16-18 anos      | 637,51       | 97,71          | 55%                               | 27,09      | 15%                            | 15,01  | 21%                           |       |
| 5ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia (Kcal) | Carboidrato<br>(55% a 65% do VET) |            | Proteína<br>(10% a 15% do VET) |        | Lipídio<br>(15% a 30% do VET) |       |
|  |                 |              |                | g                                 | %          | g                              | %      | g                             | %     |
|  |                 |              |                | EF 01                             | 6- 10 anos | 929,56                         | 149,58 | 58%                           | 38,42 |
| EF 02  | 11-15 anos      | 1032,42      | 161,17         | 56%                               | 44,23      | 15%                            | 23,43  | 20%                           |       |
| EM   | 16-18 anos      | 1032,42      | 161,17         | 56%                               | 44,23      | 15%                            | 23,43  | 20%                           |       |

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

**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

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)

**CARDÁPIO ESPECIAL – ALERGIA OU INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

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 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

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913