

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial

1ª Semana		Segunda-feira 14/02	Terça-feira 15/02	Quarta-feira 16/02	Quinta-feira 17/02	Sexta-feira 18/02
L	Horários	Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída)	Peito de Frango refogado (Pouch) Arroz parboilizado Abóbora cozida Feijão cozido Couve Refogada	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango Pouch ½ pc) Salada de Repolho Melão em fatias	Pão com Peito de Frango refogado (Pouch ½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Filé de Peixe cozido com Batata Arroz parboilizado Pirão de peixe (Farinha de mandioca, Caldo do Peixe) Abacaxi em fatias
	A					
N	Matutino: 9h e 9:30.					
C	Vespertino: 15:30 e 16h.					
H	Noturno: 19h e 19:30.					
E						

Observação: Reservar 1 pc de Cenoura para a próxima segunda-feira.

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

Cardápio sujeito a alterações.

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	247,93	40,39	59%	11,29
EF 01	6- 10 anos	281,79	45,09	58%	13,73	18%	5,60	18%	
EF 02	11-15 anos	302,97	48,05	57%	14,97	18%	6,08	18%	
EM	16-18 anos	302,97	48,05	57%	14,97	18%	6,08	18%	
EJA 01	19-30 anos	302,97	48,05	57%	14,97	18%	6,08	18%	
EJA 02	31-60 anos	302,97	48,05	57%	14,97	18%	6,08	18%	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial

2ª Semana		Segunda-feira 21/02	Terça-feira 22/02	Quarta-feira 23/02	Quinta-feira 24/02	Sexta-feira 25/02
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Biscoito Amanteigado + Banana nanica picada com Leite em pó (Banana nanica + Leite ½ pc) + Maçã	Carne Moída ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao Alho e Óleo Salada de Repolho verde e Cenoura crua ralada	Pão com Peito de Frango desfiado (½ pc) e Cenoura crua ralada Vitamina de Goiaba (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Arroz parboilizado com Ovos Mexidos e Cheiro verde Feijão cozido Purê de abóbora Batata doce corada

Observação: Reservar 1 pc de Beterraba para a próxima semana.

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

Cardápio sujeito a alterações.

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	263,07	41,58	57%	11,27
EF 01	6- 10 anos	290,15	45,24	56%	13,05	16%	6,74	21%	
EF 02	11-15 anos	312,02	47,85	55%	14,60	17%	7,30	21%	
EM	16-18 anos	312,02	47,85	55%	14,60	17%	7,30	21%	
EJA 01	19-30 anos	312,02	47,85	55%	14,60	17%	7,30	21%	
EJA 02	31-60 anos	312,02	47,85	55%	14,60	17%	7,30	21%	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial

3ª Semana		Segunda-feira 28/02	Terça-feira 01/03	Quarta-feira 02/03	Quinta-feira 03/03	Sexta-feira 04/03
L A N C H E	Horários	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída) Beterraba cozida	Arroz doce (Arroz ½ pc, Leite, Açúcar)
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação:

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

Cardápio sujeito a alterações.

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	201,65	27,49	49%	9,70
EF 01	6- 10 anos	228,61	30,39	48%	11,74	18%	6,73	26%	
EF 02	11-15 anos	255,58	33,29	47%	13,78	19%	7,50	26%	
EM	16-18 anos	255,58	33,29	47%	13,78	19%	7,50	26%	
EJA 01	19-30 anos	255,58	33,29	47%	13,78	19%	7,50	26%	
EJA 02	31-60 anos	255,58	33,29	47%	13,78	19%	7,50	26%	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial

4ª Semana		Segunda-feira 07/03	Terça-feira 08/03	Quarta-feira 09/03	Quinta-feira 10/03	Sexta-feira 11/03
L	Horários	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado	Carne Moída refogada Arroz parboilizado Feijão cozido Cenoura cozida Repolho verde em tiras Banana nanica	Isca de Peito de Frango acebolada Macarrão ao Sugo (Extrato de tomate) Batata doce corada Melão fatiado	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Vitamina de Goiaba (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Filé de Peixe cozido com Pimentão Arroz parboilizado Pirão de peixe (Farinha de mandioca, Caldo de Peixe) Beterraba cozida
	A					
N	Vespertino: 15:30 e 16h.					
C	Noturno: 19h e 19:30.					
H						
E						

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

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

Cardápio sujeito a alterações.

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	268,68	42,00	56%	13,46
EF 01	6- 10 anos	302,39	46,01	55%	16,42	20%	6,13	18%	
EF 02	11-15 anos	327,18	48,97	54%	18,41	20%	6,65	18%	
EM	16-18 anos	327,18	48,97	54%	18,41	20%	6,65	18%	
EJA 01	19-30 anos	327,18	48,97	54%	18,41	20%	6,65	18%	
EJA 02	31-60 anos	327,18	48,97	54%	18,41	20%	6,65	18%	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial

5ª Semana		Segunda-feira 14/03	Terça-feira 15/03	Quarta-feira 16/03	Quinta-feira 17/03	Sexta-feira 18/03
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Carne Moída ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Abóbora cozida	Biscoito Cream cracker + Salada de frutas com Leite em pó ½ pc (Banana ½ pc, Abacaxi ½ pc, Mamão 1 pc)	Iscas de Peito de Frango acebolado Arroz parboilizado Feijão tropeiro (Farinha de mandioca, Couve, Feijão) Cenoura cozida	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco cremoso de Abacaxi (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Batata corada Pepino com casca picado com Limão

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

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

Cardápio sujeito a alterações.

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	247,49	38,12	55%	12,05
EF 01	6- 10 anos	278,37	42,13	54%	14,32	19%	6,12	20%	
EF 02	11-15 anos	304,05	45,09	53%	16,36	19%	6,72	20%	
EM	16-18 anos	304,05	45,09	53%	16,36	19%	6,72	20%	
EJA 01	19-30 anos	304,05	45,09	53%	16,36	19%	6,72	20%	
EJA 02	31-60 anos	304,05	45,09	53%	16,36	19%	6,72	20%	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial

6ª Semana		Segunda-feira 21/03	Terça-feira 22/03	Quarta-feira 23/03	Quinta-feira 24/03	Sexta-feira 25/03
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Bobó de Peito de Frango com Abóbora Arroz parboilizado Farinha torrada (Farinha de mandioca)	Macarrão à Bolonhesa (Macarrão, Extrato de tomate, Carne Moída) Cenoura crua ralada Maçã	Ovos Mexidos com Cheiro verde Baião de dois (Arroz e Feijão cozidos) Beterraba cozida Repolho verde em tiras	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Abóbora cozida Abacaxi em fatias

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

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

Cardápio sujeito a alterações.

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	256,65	40,21	56%	12,44
EF 01	6- 10 anos	286,64	44,21	56%	14,67	18%	5,97	19%	
EF 02	11-15 anos	311,43	47,17	55%	16,66	19%	6,49	19%	
EM	16-18 anos	311,43	47,17	55%	16,66	19%	6,49	19%	
EJA 01	19-30 anos	311,43	47,17	55%	16,66	19%	6,49	19%	
EJA 02	31-60 anos	311,43	47,17	55%	16,66	19%	6,49	19%	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial

7ª Semana		Segunda-feira 28/03	Terça-feira 29/03	Quarta-feira 30/03	Quinta-feira 31/03	Sexta-feira 01/04
L	Horários	Carne Moída refogada Arroz parboilizado Farofa de Cebola (Farinha de mandioca) Batata doce com casca assada	Biscoito Rosquinha de coco + Abacaxi em fatias + Mamão picado com Leite em pó (½ pc)	Isca de Peito de Frango grelhada Macarrão ao Sugo (Extrato de tomate) Couve refogada Batata doce corada	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada com Cenoura (Arroz parboilizado, Peito de Frango, Cenoura) Feijão cozido Pepino com casca picado
	A					
N	Matutino: 9h e 9:30.					
C	Vespertino: 15:30 e 16h.					
H	Noturno: 19h e 19:30.					
E						

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

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

Cardápio sujeito a alterações.

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	254,45	40,80	58%	11,76
EF 01	6- 10 anos	284,83	44,87	57%	13,98	18%	6,25	20%	
EF 02	11-15 anos	310,01	47,90	56%	15,96	19%	6,87	20%	
EM	16-18 anos	310,01	47,90	56%	15,96	19%	6,87	20%	
EJA 01	19-30 anos	310,01	47,90	56%	15,96	19%	6,87	20%	
EJA 02	31-60 anos	310,01	47,90	56%	15,96	19%	6,87	20%	

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 – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 14/02/2022 a 01/04/2022. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 02/05/2022

01 Refeição – TURNO REGULAR: Pré-Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio e EJA 01 e 02, Ensino Especial

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 Óleo e ½ pc de Tempero para preparar o recheio do Pão.
- Amido de Milho: Utilizar 1 pc de Amido para ½ pc de Leite, ou avaliar a consistência de forma que a preparação não fique muito grossa, tampouco fina demais!
- ORIENTAR OS ALUNOS QUANTO AO CUIDADO NO CONSUMO DO FILÉ DE PEIXE, OBSERVANDO SEMPRE A PRESENÇA DE ESPINHAS. MODALIDADES DE ENSINO INFANTIL E ENSINO ESPECIAL PODERÃO ADAPTAR AS RECEITAS COM FILÉ DE PEIXE, UTILIZANDO A FORMA DE PREPARO DO FILÉ DE PEIXE DESFIADO.
- **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 Unidade Escolar.**
- **Quando Frutas estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior. Para evitar perdas do alimento, será necessário, de preferência no dia do recebimento, 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 GPAE, afim de avaliação e inclusão nos próximos cardápios.
- Temperos: utilizar alho e cebola nas preparações salgadas. Solicitamos que os temperos naturais como cebolinha, coentro e salsa sejam higienizados e que uma parte deles seja congelada para utilização em todas as refeições salgadas do cardápio, inclusive às segundas-feiras quando houver previsão no cardápio.
- As sugestões de receitas comporão arquivo em separado atualizado e encaminhado a cada Distribuição.
- **O cardápio do ENSINO ESPECIAL deverá ser adaptado à cada escola somente se necessário, de acordo com as restrições individuais dos escolares matriculados e pelas nutricionistas das Coordenações Regionais de Ensino lotadas nas UNIAEs.**

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913