



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)

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 |
|--|--|---|---|--|---|--|
| L A N C H E | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Cuscuz com Manteiga (1 pc) (Farinha de milho flocada) + Melancia em fatias | Biscoito Rosquinha de coco + Frutas Picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc) | Pão com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Pão com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| A L M O Ç O | Horário: 11:45 e 12:30. | 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 | 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 Macarrão ao molho com Cebolinha (Extrato de tomate) Feijão cozido Abóbora cozida Repolho verde em tiras | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Batatas Arroz cozido Feijão cozido Pepino com casca picado Beterraba cozida com Cebolinha |

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

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|
| Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | 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) | Peito de Frango com Pimentão Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Batata doce com casca assada Repolho verde ralado Mamão picado | Carne em tiras cozida com Cenoura (Acém em peça) Arroz cozido Feijão cozido Pepino com casca em fatias | Pão com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) |
|--|--|---|--|---|--|

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: Alho, Cebola, Cebolinha e Pimentão.

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)

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 |
|---|--|-------------------------|---|--|---|--|
| L A N C H E | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | DIA LETIVO MÓVEL | FERIADO NACIONAL (Proclamação da República) | Cuscuz com Manteiga (1 pc) (Farinha de milho flocada) + Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) | Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã | Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | A L M O Ç O | | | Horário: 11:45 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 |
| REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral) | | | | | | |
| Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | | DIA LETIVO MÓVEL | FERIADO NACIONAL (Proclamação da República) | Bobó de Filé de Tilápia com Abóbora Arroz cozido | Carne em cubos ao molho (Acém em peça, Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Salada de Cenoura ralada e Pepino com casca picado Abacaxi em pedaços | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Beterraba cozida |

Observação:

Reservar ½ pc de Melão 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. 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)

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 |
|----------------------------|--|---|--|--|---|---|
| L A N C H E | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | Biscoito Rosquinha de coco Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) | Biscoito Amanteigado Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Banana nanica | Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Mamão picado | Biscoito Amanteigado Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) | Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | A L M O Ç O | Horário: 11:45 e 12:30. | 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 | Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Feijão cozido Salada cozida de Cenoura, Chuchu e Cebolinha Maçã | Carne em tiras cozida (Acém em peça) Arroz cozido Feijão cozido Inhame cozido Farofa de Cuscuz com Couve (Farinha de milho flocada ½) |

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

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|
| Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | Peito de Frango em cubos ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Batata doce corada | Carne em cubos cozida (Acém em peça) Arroz cozido Couve refogada Batata doce assada Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc) | Filé de Tilápia desfiado refogado com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Repolho verde ralado | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura e Cebola Arroz cozido Feijão cozido Pepino em fatias Frutas Picadas (Melão ½ pc + Mamão ½ pc) | Pão com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) |
|--|--|---|--|---|--|

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. 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)

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: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | Pão com Queijo muçarela (1 pc) Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) | Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão picado (½ pc) | FERIADO LOCAL (Dia do Evangélico) | Biscoito Amanteigado Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana nanica | Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) |
| | ALMOÇO | Horário: 11:45 e 12:30. | Bobó de Peito de Frango em Pouch com Abóbora Arroz cozido Pepino com casca picado | | Peito de Frango em Pouch refogado com Cenoura ralada e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Pepino em fatias | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Inhame corado Couve refogada |
| REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral) | | | | | | |
| | Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | Macarrão ao molho com Peito de Frango em Pouch (Extrato de tomate, Cebola) Beterraba cozida | Carne em tiras cozida e refogada (Acém em peça) Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada Abóbora cozida | FERIADO LOCAL (Dia do Evangélico) | Iscas de Peito de Frango aceboladas Arroz cozido Cenoura cozida Pepino com casca em fatias Frutas picadas (Maçã ½ pc + Mamão ½ pc) | Pão com Queijo muçarela (1pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) |

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

Reservar ½ pc de Abacaxi congelado, 1 pc de Beterraba, 1 pc de Abóbora (Integral) e 1 pc de Repolho verde (Regular) para a próxima segunda-feira.

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)

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 A N C H E | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30. | Cuscuz com Manteiga (1 pc) (Farinha de milho flocada) + Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Biscoito Amanteigado Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Maçã | Biscoito Rosquinha de coco Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) + Mamão picado | Pão com Queijo muçarela (1pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) | Pão com Queijo muçarela (1pc) Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) |
| | A L M O Ç O | Horário: 11:45 e 12:30. | Isca de Peito de Frango refogada Arroz cozido Purê de Abóbora Beterraba cozida | Isclas de Peito de Frango refogadas com Cebolinha 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 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 |
| REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral) | | | | | | |
| | Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | Macarrão ao molho com Peito de Frango em Pouch (Extrato de tomate) Repolho verde em tiras | Isclas de Peito de Frango aceboladas Arroz cozido Beterraba cozida Repolho verde picado Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc) | Carne em tiras cozida e refogada (Acém em peça) Arroz cozido Feijão cozido Batata doce corada Couve refogada | Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Salada de Cenoura crua e Pepino com casca em tiras Mamão em fatias | Pão com Queijo muçarela (1pc) Suco de Goiaba (Fruta, Açúcar) |

Observação:

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)

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

| 6ª e 7ª Semanas | | Período de 12/12 a 22/12/2022 |
|--|--|---|
| LANCHE | Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 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 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: amido de milho, 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> |
| | ALMOÇO | |
| TURNO REGULAR | | |
| Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. | | |
| Observação: 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 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 | % |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 895,06 | 140,60 | 57% | 40,81 | 16% | 19,04 | 19% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 999,29 | 152,19 | 55% | 47,15 | 17% | 22,33 | 20% |
| | EM | 16-18 anos | 999,29 | 152,19 | 55% | 47,15 | 17% | 22,33 | 20% |
| 2ª Semana 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 | % |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 872,10 | 139,46 | 58% | 38,57 | 16% | 18,21 | 19% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 976,59 | 154,80 | 57% | 44,20 | 16% | 20,25 | 19% |
| | EM | 16-18 anos | 976,59 | 154,80 | 57% | 44,20 | 16% | 20,25 | 19% |
| 3ª Semana 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 | % |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 940,54 | 158,25 | 61% | 41,10 | 16% | 17,26 | 17% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1039,90 | 171,38 | 59% | 46,75 | 16% | 19,76 | 17% |
| | EM | 16-18 anos | 1039,90 | 171,38 | 59% | 46,75 | 16% | 19,76 | 17% |
| 4ª Semana 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 | % |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 813,28 | 134,39 | 59% | 34,47 | 15% | 16,76 | 19% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 636,49 | 98,43 | 56% | 28,88 | 16% | 14,19 | 20% |
| | EM | 16-18 anos | 636,49 | 98,43 | 56% | 28,88 | 16% | 14,19 | 20% |
| 5ª Semana 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 | % |
| | EF 01 | 6- 10 anos | 921,05 | 147,97 | 58% | 39,99 | 16% | 19,37 | 19% |
| | EF 02 | 11-15 anos | 1024,02 | 159,56 | 56% | 46,06 | 16% | 22,64 | 20% |
| | EM | 16-18 anos | 1024,02 | 159,56 | 56% | 46,06 | 16% | 22,64 | 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)

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, 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, 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.**
- As sugestões de receitas comporão arquivo em separado atualizado e encaminhado a cada Distribuição.
- **SUGESTÕES PARA VARIAR AS PREPARAÇÕES DE PÃO COM QUEIJO MUÇARELA:**
A escola poderá variar a forma de preparação do Pão com Queijo Muçarela, a depender da disponibilidade de utensílios e equipamentos. Sugere-se Pão com Queijo quente e Pão assado com molho de tomate e Queijo, previstos no Caderno de Receitas atualizado.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913