CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2019 – Regional de Ensino de PLANALTINA

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 16/09 até 01/11/2019
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 01/12/2019.

01 Refeição – ENSINO ESPECIAL

1ª Semana	Segunda-feira 16/09	Terça-feira 17/09	Quarta-feira 18/09	Quinta-feira 19/09	Sexta-feira 20/09
Horário entre: **Matutino: 9h e 9h:30min.** **Vespertino: 15h:30min e 16h.**	Macarronada com Peito de Frango ao Molho de tomate (Extrato de tomate)	Peito de Frango ao creme de Brócolis (Amido, Leite) Arroz Branco Tomate picado	Pão com Peito de Frango refogado (Extrato de tomate) Suco de Abacaxi *(Fruta in natura)*	Biscoito Amanteigado + Melão picado Vitamina de Morango (*Fruta in natura*, Leite)	Galinhada (Arroz, Peito) Salada de Beterraba e Cenoura raladas

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora para ser utilizado na segunda-feira (23/09). Cardápio sujeito a alterações.

Informação nutricional (média semanal)		Energia (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
	EE	255,83	12,49	5,50	39,56	1,69	91,59	27,01	0,80	321,80	1,61	66,05	19,20

- **Valores semanais de referência com base na Resolução nº 26/2013/FNDE.**

Responsável Técnico
Kelen Cristiane Gonçalves Pedrollo CRN1: 2102

Quadro Técnico - Gerência de Planejamento e Educação Alimentar
Angela Lucia da Rosa CRN1: 6305
Fernanda de Sá Fagundes CRN1: 5419
Mayara B. de Sousa Rodrigues CRN1: 5710
Vivian Cardoso Assis CRN1: 5334
Viviane Magalhães de Sousa CRN1: 7437

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2019 – Regional de Ensino de PLANALTINA

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 16/09 até 01/11/2019
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 01/12/2019.

01 Refeição - ENSINO ESPECIAL

2ª Semana	Segunda-feira 23/09	Terça-feira 24/09	Quarta-feira 25/09	Quinta-feira 26/09	Sexta-feira 27/09
Horário entre: **Matutino: 9h e 9h:30min.** **Vespertino: 15h:30min e 16h.**	Estrogonofe de Peito de Frango (Amido, Leite, Extrato de tomate) Arroz branco Abóbora refogada	Iscas de Peito de Frango refogada com tomate e brócolis Macarrão ao alho e óleo	Pão com Peito de Frango refogado (Extrato de tomate) Suco de Morango *(Fruta in natura)*	Biscoito Sequilhos + Mamão picado Vitamina de Banana (*Fruta in natura*, Leite)	Galinhada (Arroz, Peito) Cenoura crua ralada

Observação: Reservar 1 pc de Beterraba para ser utilizado na segunda-feira (30/09). Cardápio sujeito a alterações.

Informação nutricional (média semanal)		Energia (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
	EE	256,89	12,21	5,36	40,57	1,87	95,58	29,01	0,86	325,65	1,34	89,28	30,50

- **Valores semanais de referência com base na Resolução nº 26/2013/FNDE.**

Responsável Técnico
Kelen Cristiane Gonçalves Pedrollo CRN1: 2102

Quadro Técnico - Gerência de Planejamento e Educação Alimentar
Angela Lucia da Rosa CRN1: 6305
Fernanda de Sá Fagundes CRN1: 5419
Mayara B. de Sousa Rodrigues CRN1: 5710
Vivian Cardoso Assis CRN1: 5334
Viviane Magalhães de Sousa CRN1: 7437

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2019 – Regional de Ensino de PLANALTINA

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 16/09 até 01/11/2019
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 01/12/2019.

01 Refeição - ENSINO ESPECIAL

3ª Semana	Segunda-feira 30/09	Terça-feira 01/10	Quarta-feira 02/10	Quinta-feira 03/10	Sexta-feira 04/10
Horário entre: **Matutino: 9h e 9h:30min.** **Vespertino: 15h:30min e 16h.** **Noturno: 19h e 19h:30min.**	Macarronada com Carne Bovina moída IQF ao Molho de tomate (Extrato de tomate) Beterraba ralada	Galinhada (Arroz, Peito) Salada de Couve e Tomate picados	Pão com Peito de Frango refogado Suco de Abacaxi *(Fruta in natura)*	Biscoito Maisena + Melão fatiado Vitamina de Morango (*Fruta in natura*, Leite)	Isca Bovina IQF ao molho com Batata doce Arroz branco Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora para ser utilizado na segunda-feira (07/10). Cardápio sujeito a alterações.

Informação nutricional (média semanal)		Energia (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
	EE	258,92	12,37	4,96	41,65	1,84	72,76	26,22	0,91	319,50	1,64	115,14	22,21

- **Valores semanais de referência com base na Resolução nº 26/2013/FNDE.**

Responsável Técnico
Kelen Cristiane Gonçalves Pedrollo CRN1: 2102

Quadro Técnico - Gerência de Planejamento e Educação Alimentar
Angela Lucia da Rosa CRN1: 6305
Fernanda de Sá Fagundes CRN1: 5419
Mayara B. de Sousa Rodrigues CRN1: 5710
Vivian Cardoso Assis CRN1: 5334
Viviane Magalhães de Sousa CRN1: 7437

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2019 – Regional de Ensino de PLANALTINA

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 16/09 até 01/11/2019
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 01/12/2019.

01 Refeição - ENSINO ESPECIAL

4ª Semana	Segunda-feira 07/10	Terça-feira 08/10	Quarta-feira 09/10	Quinta-feira 10/10	Sexta-feira 11/10
Horário entre: **Matutino: 9h e 9h:30min.** **Vespertino: 15h:30min e 16h.**	Baião de três (Isca Bovina IQF, Arroz, Feijão) Abóbora refogada	Macarronada com Peito de Frango ao Molho de tomate (Extrato de tomate) Salada de Couve e Tomate picados	Pão com Carne Bovina moída IQF (Extrato de tomate) Suco de Abacaxi *(Fruta in natura)*	Biscoito Sequilhos + Mamão fatiado Vitamina de Banana (*Fruta in natura*, Leite)	Galinhada (Arroz, Peito) Salada de Beterraba e Cenoura raladas

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora para ser utilizado na segunda-feira (21/10). Cardápio sujeito a alterações.

Informação nutricional (média semanal)		Energia (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
	EE	253,66	11,99	4,71	41,57	2,40	76,94	29,45	0,86	344,00	1,28	89,34	30,08

- **Valores semanais de referência com base na Resolução nº 26/2013/FNDE.**

Responsável Técnico
Kelen Cristiane Gonçalves Pedrollo CRN1: 2102

Quadro Técnico - Gerência de Planejamento e Educação Alimentar
Angela Lucia da Rosa CRN1: 6305
Fernanda de Sá Fagundes CRN1: 5419
Mayara B. de Sousa Rodrigues CRN1: 5710
Vivian Cardoso Assis CRN1: 5334
Viviane Magalhães de Sousa CRN1: 7437

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2019 – Regional de Ensino de PLANALTINA

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 16/09 até 01/11/2019
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 01/12/2019.

01 Refeição - ENSINO ESPECIAL

5ª Semana	Segunda-feira 14/10	Terça-feira 15/10	Quarta-feira 16/10	Quinta-feira 17/10	Sexta-feira 18/10
Horário entre: Matutino: 9h e 9h:30min. Vespertino: 15h:30min e 16h. Noturno: 19h e 19h:30min.	RECESSO ESCOLAR	*FERIADO (DIA DO PROFESSOR)*	RECESSO ESCOLAR	DIA LETIVO MÓVEL	DIA LETIVO MÓVEL

Observação: * Adaptar o cardápio conforme saldo em estoque, caso necessário será autorizado o pedido extra de gêneros alimentícios para compor os Dias letivos móveis. Os pedidos deverão seguir as instruções de forma análoga a Circular SEI-GDF nº 4/2018 - SEE/SIAE/CAED/DIAE/GPEA (SEI/GDF – 1094679), com prazo mínimo de antecedência de (01) uma semana de envio à GCDAE.

Responsável Técnico
Kelen Cristiane Gonçalves Pedrollo CRN1: 2102

Quadro Técnico - Gerência de Planejamento e Educação Alimentar
Angela Lucia da Rosa CRN1: 6305
Fernanda de Sá Fagundes CRN1: 5419
Mayara B. de Sousa Rodrigues CRN1: 5710
Vivian Cardoso Assis CRN1: 5334
Viviane Magalhães de Sousa CRN1: 7437

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2019 – Regional de Ensino de PLANALTINA

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 16/09 até 01/11/2019
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 01/12/2019.

01 Refeição - ENSINO ESPECIAL

6ª Semana	Segunda-feira 21/10	Terça-feira 22/10	Quarta-feira 23/10	Quinta-feira 24/10	Sexta-feira 25/10
Horário entre: **Matutino: 9h e 9h:30min.** **Vespertino: 15h:30min e 16h.** **Noturno: 19h e 19h:30min.**	Macarronada com Carne Bovina moída IQF ao Molho de tomate (Extrato de tomate) Abóbora refogada	Galinhada (Arroz, Peito) Farofa de Couve com cenoura (Farinha de mandioca)	Pão com Carne Bovina moída IQF (Extrato de tomate) Suco de Abacaxi *(Fruta in natura)*	Biscoito Amanteigado + Maçã Vitamina de Banana (*Fruta in natura*, Leite)	Peito de Frango ao molho com batata inglesa Arroz Branco Salada de Cenoura ralada e repolho picado

Observação: Reservar 1 pc de Beterraba para ser utilizado na segunda-feira (28/10). Cardápio sujeito a alterações.

Informação nutricional (média semanal)		Energia (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
	EE	266,30	11,91	4,83	44,64	2,22	73,01	26,24	0,82	321,80	1,52	109,15	15,83

- **Valores semanais de referência com base na Resolução nº 26/2013/FNDE.**

Responsável Técnico
Kelen Cristiane Gonçalves Pedrollo CRN1: 2102

Quadro Técnico - Gerência de Planejamento e Educação Alimentar
Angela Lucia da Rosa CRN1: 6305
Fernanda de Sá Fagundes CRN1: 5419
Mayara B. de Sousa Rodrigues CRN1: 5710
Vivian Cardoso Assis CRN1: 5334
Viviane Magalhães de Sousa CRN1: 7437

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2019 – Regional de Ensino de PLANALTINA

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 16/09 até 01/11/2019
PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 01/12/2019.

01 Refeição - ENSINO ESPECIAL

7ª Semana	Segunda-feira 28/10	Terça-feira 29/10	Quarta-feira 30/10	Quinta-feira 31/10	Sexta-feira 01/11
Horário entre: **Matutino: 9h e 9h:30min.** **Vespertino: 15h:30min e 16h.** **Noturno: 19h e 19h:30min.**	Isca Bovina IQF ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz branco Beterraba ralada	Macarronada com Peito de Frango ao Molho vitaminado (Extrato de tomate, Cenoura) Couve refogada	Pão com Peito de Frango refogado Suco de Abacaxi *(Fruta in natura)*	Biscoito Sequilhos + Melancia fatiada Vitamina de Banana (*Fruta in natura*, Leite)	Galinhada (Arroz, Peito) Salada de Repolho picado e Beterraba cozida

Observação: Reservar 1 pc de Batata doce para a próxima distribuição. Cardápio sujeito a alterações.

Informação nutricional (média semanal)		Energia (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
	EE	260,39	12,19	5,12	42,05	1,63	97,27	31,75	0,81	324,10	1,07	80,28	14,94

- **Valores semanais de referência com base na Resolução nº 26/2013/FNDE.**

Responsável Técnico
Kelen Cristiane Gonçalves Pedrollo CRN1: 2102

Quadro Técnico - Gerência de Planejamento e Educação Alimentar
Angela Lucia da Rosa CRN1: 6305
Fernanda de Sá Fagundes CRN1: 5419
Mayara B. de Sousa Rodrigues CRN1: 5710
Vivian Cardoso Assis CRN1: 5334
Viviane Magalhães de Sousa CRN1: 7437

OBSERVAÇÕES

- 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 Óleo e ½ **pc** de Sal para preparar o recheio do Pão.
- **Importante: Não desprezar o líquido presente nas carnes em pouch, visto que os nutrientes contidos na carne também estão presentes no caldo. Portanto, deve ser utilizado como parte da preparação.**
- A preparação Composto lácteo, sabor café com leite, poderá ser servida gelada, especialmente, nos dias de calor.
- 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.
- Para sugestões de novas preparações que tenha boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar a sugestão para a Gerência de Planejamento e Educação Alimentar, afim de avaliação e inclusão nos próximos cardápios.
- Temperos naturais: alho, cebola, cebolinha, coentro e salsa. Utilizá-los nas preparações salgadas. Solicitamos que os temperos naturais, exceto o alho e a cebola, sejam higienizados e que uma parte deles fique congelada para serem utilizados em todas as refeições salgadas do cardápio, inclusive às segundas-feiras quando houver previsão no cardápio.

Responsável Técnico
Kelen Cristiane Gonçalves Pedrollo CRN1: 2102

Quadro Técnico - Gerência de Planejamento e Educação Alimentar
Angela Lucia da Rosa CRN1: 6305
Fernanda de Sá Fagundes CRN1: 5419
Mayara B. de Sousa Rodrigues CRN1: 5710
Vivian Cardoso Assis CRN1: 5334
Viviane Magalhães de Sousa CRN1: 7437