



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

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

01 Refeição – ENSINO MÉDIO, EJA- JANTAR

1ª Semana	Segunda-feira 16/09	Terça-feira 17/09	Quarta-feira 18/09	Quinta-feira 19/09	Sexta-feira 20/09
Horário entre: 19h e 19h:30min.	Macarronada com Almôndega Bovina IQF ao Molho de tomate (Extrato de tomate)	Peito de Frango ao Creme de Espinafre (Amido, Leite) Arroz Branco Tomate picado	Iscas de Peito de Frango aceboladas Arroz branco Couve refogada Cenoura crua ralada	Pão com Peito de Frango e Alface (Extrato de tomate) + Morango Suco de Abacaxi (Fruta in natura)	Galinhada (Arroz, Peito) Beterraba crua ralada Abobrinha refogada

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

Informação nutricional (média semanal)		Idade (anos)	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)
	EM	16-18	321,16	19,08	6,88	45,41	2,23	59,60	39,63	1,42	385,60	2,33	90,99	26,93
	EJA 01	19-30	321,16	19,08	6,88	45,41	2,23	59,60	39,63	1,42	385,60	2,33	90,99	26,93
	EJA 02	31-60	321,16	19,08	6,88	45,41	2,23	59,60	39,63	1,42	385,60	2,33	90,99	26,93

➤ 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 SAMAMBAIA

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

01 Refeição – ENSINO MÉDIO, EJA- JANTAR

2ª Semana	Segunda-feira 23/09	Terça-feira 24/09	Quarta-feira 25/09	Quinta-feira 26/09	Sexta-feira 27/09
Horário entre: 19h e 19h:30min.	Estrogonofe de Peito de Frango (Amido, Leite, Extrato de tomate) Arroz branco Abóbora refogada	Isclas de Peito de Frango refogadas tomate e brócolis Macarrão ao alho e óleo	Peito de Frango ao próprio molho Arroz branco Couve-flor cozida Chuchu refogado	Pão com Peito de Frango refogado e Alface (Extrato de tomate) + Mamão picado Suco de Morango (Fruta in natura)	Galinhada (Arroz, Peito) Salada de Pepino picado e 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)		Idade (anos)	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)
	EM	16-18	327,19	19,26	7,47	45,21	2,19	54,72	34,83	1,42	384,05	2,37	79,37	30,23
EJA 01	19-30	327,19	19,26	7,47	45,21	2,19	54,72	34,83	1,42	384,05	2,37	79,37	30,23	
EJA 02	31-60	327,19	19,26	7,47	45,21	2,19	54,72	34,83	1,42	384,05	2,37	79,37	30,23	

➤ 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 SAMAMBAIA

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

01 Refeição – ENSINO MÉDIO, EJA- JANTAR

3ª Semana	Segunda-feira 30/09	Terça-feira 01/10	Quarta-feira 02/10	Quinta-feira 03/10	Sexta-feira 04/10
Horário entre: 19h e 19h:30min.	Macarronada com Carne Bovina moída IQF ao Molho de tomate (Extrato de tomate) Beterraba ralada	Galinhada (Arroz, Peito) Couve refogada Tomate picado	Carne Bovina moída IQF Arroz branco Farofa de Cenoura e Espinafre (Farinha de mandioca)	Pão com Peito de Frango refogado e Alface + Frutas picadas (Banana ½ pc + Melão ½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta in natura)	Isca Bovina IQF ao molho com Batata doce Arroz branco Abobrinha refogada

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

Informação nutricional (média semanal)		Idade (anos)	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)
	EM	16-18	328,82	18,81	6,53	48,49	2,28	38,11	38,78	1,59	382,50	2,83	132,02	15,82
	EJA 01	19-30	328,82	18,81	6,53	48,49	2,28	38,11	38,78	1,59	382,50	2,83	132,02	15,82
	EJA 02	31-60	328,82	18,81	6,53	48,49	2,28	38,11	38,78	1,59	382,50	2,83	132,02	15,82

➤ 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 SAMAMBAIA

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

01 Refeição – ENSINO MÉDIO, EJA- JANTAR

4ª Semana	Segunda-feira 07/10	Terça-feira 08/10	Quarta-feira 09/10	Quinta-feira 10/10	Sexta-feira 11/10
Horário entre: 19h e 19h:30min.	Baião de Três (Isca Bovina IQF, Arroz, Feijão) Abóbora refogada	Macarronada com Peito de Frango e Cenoura ao Molho de tomate (Extrato de tomate) Couve refogada	Isca Bovina IQF acebolada Arroz branco Salada de Repolho e Tomate picados	Pão com Carne Bovina moída IQF (Extrato de tomate) + Melão picado Suco de Abacaxi (Fruta in natura)	Arroz com Peito de Frango em pouch Inhame corado Beterraba crua ralada

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

Informação nutricional (média semanal)		Idade (anos)	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)
	EM	16-18	318,18	17,74	6,61	46,68	2,69	31,30	30,05	1,38	394,38	2,23	61,58	14,81
	EJA 01	19-30	318,18	17,74	6,61	46,68	2,69	31,30	30,05	1,38	394,38	2,23	61,58	14,81
	EJA 02	31-60	318,18	17,74	6,61	46,68	2,69	31,30	30,05	1,38	394,38	2,23	61,58	14,81

➤ 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 SAMAMBAIA

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

01 Refeição – ENSINO MÉDIO, EJA- JANTAR

5ª Semana	Segunda-feira 14/10	Terça-feira 15/10	Quarta-feira 16/10	Quinta-feira 17/10	Sexta-feira 18/10
Horário entre: 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 SAMAMBAIA

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

01 Refeição – ENSINO MÉDIO, EJA- JANTAR

6ª Semana	Segunda-feira 21/10	Terça-feira 22/10	Quarta-feira 23/10	Quinta-feira 24/10	Sexta-feira 25/10
Horário entre: 19h e 19h:30min.	Macarronada com Carne Bovina em pouch ao molho de tomate (Extrato de tomate) Abóbora cozida	Galinhada (Arroz, Peito) Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Repolho picado	Peito de Frango em pouch ao molho de tomate (Extrato de tomate) Arroz branco Inhame corado Vagem refogada	Pão com Carne Bovina moída IQF (Extrato de tomate) + Maçã Suco de Abacaxi (Fruta in natura)	Peito de Frango ao molho com Batata doce Arroz branco Abóbora refogada

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

Informação nutricional (média semanal)		Idade (anos)	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)
	EM	16-18	311,93	14,51	5,51	51,25	2,48	30,35	28,76	0,88	365,83	1,12	114,65	11,10
	EJA 01	19-30	311,93	14,51	5,51	51,25	2,48	30,35	28,76	0,88	365,83	1,12	114,65	11,10
	EJA 02	31-60	311,93	14,51	5,51	51,25	2,48	30,35	28,76	0,88	365,83	1,12	114,65	11,10

➤ 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 SAMAMBAIA

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

01 Refeição – ENSINO MÉDIO, EJA- JANTAR

7ª Semana	Segunda-feira 28/10	Terça-feira 29/10	Quarta-feira 30/10	Quinta-feira 31/10	Sexta-feira 01/11
Horário entre: 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 de tomate (Extrato de tomate) Salada de Cenoura ralada e Repolho picado	Carne Bovina moída IQF refogada com Chuchu Arroz branco Abóbora refogada	Pão com Peito de Frango refogado + Melancia picada Suco de Abacaxi (Fruta in natura)	Galinhada (Arroz, Peito) Beterraba cozida Inhame corado

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

Informação nutricional (média semanal)		Idade (anos)	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)
	EM	16-18	330,79	18,92	6,95	47,70	1,97	53,14	37,81	1,36	382,50	2,47	67,94	11,49
	EJA 01	19-30	330,79	18,92	6,95	47,70	1,97	53,14	37,81	1,36	382,50	2,47	67,94	11,49
	EJA 02	31-60	330,79	18,92	6,95	47,70	1,97	53,14	37,81	1,36	382,50	2,47	67,94	11,49

➤ 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 Percíveis) as quantidades e as datas de entrega dos alimentos, tendo em vista o cumprimento do cardápio proposto.
- **Pc** : Per capita
- Utilizar $\frac{1}{2}$ pc de Óleo e $\frac{1}{2}$ 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