



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.

02 REFEIÇÕES - Refeição Complementar

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: 8h e 8h:30min. Vespertino: 16h e 16h:30min.	Canjica de Leite	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana (Fruta in natura, Leite)	Biscoito Sequilhos + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc) Suco de Morango (Fruta in natura)	Biscoito Amanteigado Composto lácteo- Café com leite	Pão com Peito de Frango refogado Suco de Morango (Fruta in natura)
Horário entre: Matutino: 11h e 11h:30min. Vespertino: 13h e 13h:30min.	Isclas de Peito de Frango refogadas Arroz branco Tutu de Feijão (Farinha de mandioca)	Peito de Frango refogado Arroz branco Feijão cozido Salada de Alface picada, Couve-flor cozida e Beterraba ralada Mamão picado	Isclas de Peito de Frango refogadas Arroz branco (½ pc) Macarrão (½ pc) ao molho de tomate (Extrato de tomate) Feijão cozido Salada de Tomate picado e Brócolis cozido	Peito de Frango ao Creme de Espinafre (Amido, Leite) Arroz branco Feijão cozido Cenoura crua ralada	Isclas de Peito de Frango aceboladas Arroz branco Feijão cozido Abobrinha refogada Batata inglesa corada

Observação: Reservar 1 pc de Beterraba e Chuchu para serem utilizados 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)
	PE	4-5	328,31	8,85	7,93	57,77	1,72	155,33	24,97	0,31	123,28	0,54	67,90	31,32
EF 01	6- 10	614,13	27,60	13,16	96,61	6,59	167,62	52,24	1,88	676,91	3,02	98,49	42,63	

➤ 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.

02 REFEIÇÕES - Refeição Complementar

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: 8h e 8h:30min. Vespertino: 16h e 16h:30min.	Canjica de Leite	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana (Fruta in natura, Leite)	Biscoito Cream cracker + Mamão picado Suco de Morango (Fruta in natura)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana (Fruta in natura, Leite)	Pão com Peito de Frango refogado (Extrato de tomate) Suco de Morango (Fruta in natura)
Horário entre: Matutino: 11h e 11h:30min. Vespertino: 13h e 13h:30min.	Peito de Frango ao próprio molho Arroz branco Farofa de Feijão (Farinha de mandioca) Chuchu refogado Beterraba ralada	Peito de Frango ao próprio molho Arroz branco Feijão cozido Couve-flor cozida Abóbora refogada Melão fatiado	Iscas de Peito de Frango refogadas com Pimentão verde Arroz branco (½ pc) Macarrão (½ pc) ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Alface e Tomate picados	Estrogonofe de Peito de Frango (Amido, Leite, Extrato de tomate) Arroz branco Feijão cozido Abobrinha refogada Cenoura crua ralada	Isca Bovina IQF ao molho com Batata inglesa Arroz branco Feijão cozido Beterraba crua ralada

Observação: Reservar 1 pc de Batata doce e Chuchu para serem utilizados 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)
	PE	4-5	543,28	23,06	11,86	86,95	6,27	159,95	51,16	1,54	628,12	2,20	116,01	44,67
EF 01	6- 10	613,07	27,99	13,30	95,88	6,76	165,99	56,74	1,82	654,25	2,68	116,21	44,67	

➤ 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.

02 REFEIÇÕES - Refeição Complementar

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: 8h e 8h:30min. Vespertino: 16h e 16h:30min.	Canjica de Leite	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana (Fruta in natura, Leite)	Biscoito Amanteigado + Frutas picadas (Banana ½ pc + Maçã ½ pc) Suco de Morango (Fruta in natura)	Biscoito Sequilhos Composto lácteo- Café com leite	Pão com Peito de Frango refogado Suco de Morango (Fruta in natura)
Horário entre: Matutino: 11h e 11h:30min. Vespertino: 13h e 13h:30min.	Isca Bovina IQF ao molho com Batata doce Arroz branco Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Chuchu refogado	Almôndega Bovina IQF ao creme de Brócolis (Amido, Leite) Arroz branco Feijão cozido Salada de Alface picada e Cenoura ralada	Peito de Frango ao Molho de tomate (Extrato de tomate) Arroz branco (½ pc) Macarrão ao alho e óleo (½ pc) Feijão cozido Couve refogada Tomate picado	Isca Bovina IQF ao Molho de Abóbora Arroz branco Feijão cozido Repolho picado Mamão picado	Carne Bovina moída IQF refogada com Batata inglesa Arroz branco Feijão cozido Chuchu cozido

Observação: Reservar 1 pc de Beterraba e Inhame para serem utilizados 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)
	PE	4-5	555,43	23,27	11,89	89,71	6,38	165,74	45,51	1,74	651,42	2,68	158,13	47,09
EF 01	6- 10	628,32	28,62	13,49	98,67	6,85	171,71	50,56	2,14	678,46	3,49	158,49	47,09	

➤ 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.

02 REFEIÇÕES - Refeição Complementar

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: 8h e 8h:30min. Vespertino: 16h e 16h:30min.	Canjica de Leite	Biscoito Sequilhos Vitamina de Banana (Fruta in natura, Leite)	Biscoito Amanteigado + Frutas picadas (Banana ½ pc + Abacaxi ½ pc) Suco de Morango (Fruta in natura)	Biscoito Cream cracker Composto lácteo- Café com leite	Pão com Carne Bovina moída IQF (Extrato de tomate) Suco de Morango (Fruta in natura)
Horário entre: Matutino: 11h e 11h:30min. Vespertino: 13h e 13h:30min.	Estrogonofe de Peito de Frango (Amido, Leite, Extrato de tomate) Arroz branco Feijão cozido Inhame corado Beterraba ralada	Isca Bovina IQF refogada Arroz branco Feijão cozido Brócolis refogado Beterraba crua ralada Melão fatiado	Bobó de Peito de Frango com Abóbora Arroz branco (½ pc) Macarrão (½ pc) ao molho de tomate (Extrato de tomate) Feijão cozido Couve refogada Tomate picado	Isca Bovina IQF refogada com Cebola e Pimentão verde Arroz branco Feijão cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Repolho picado	Peito de Frango em pouch cozido com Batata inglesa Arroz branco Feijão cozido Chuchu refogado

Observação: Reservar 1 pc de Batata doce e Inhame para serem utilizados 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)
	PE	4-5	540,55	22,04	11,32	88,54	6,19	163,49	46,45	1,52	632,15	2,03	90,52	36,86
EF 01	6- 10	614,14	26,50	12,67	99,34	6,81	172,61	53,78	1,83	661,56	2,51	91,08	42,03	

➤ 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.

02 REFEIÇÕES - Refeição Complementar

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: 8h e 8h:30min. Vespertino: 16h e 16h:30min.	RECESSO ESCOLAR	FERIADO (DIA DO PROFESSOR)	RECESSO ESCOLAR	DIA LETIVO MÓVEL	DIA LETIVO MÓVEL
Horário entre: Matutino: 11h e 11h:30min. Vespertino: 13h e 13h:30min.					

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.

02 REFEIÇÕES - Refeição Complementar

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: 8h e 8h:30min. Vespertino: 16h e 16h:30min.	Biscoito Amanteigado Leite caramelado	Biscoito Sequilhos Vitamina de Banana (Fruta in natura, Leite)	Biscoito Maisena + Melancia picada Suco de Abacaxi (Fruta in natura)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana (Fruta in natura, Leite)	Pão com Peito de Frango refogado Suco de Abacaxi (Fruta in natura)
Horário entre: Matutino: 11h e 11h:30min. Vespertino: 13h e 13h:30min.	Carne Bovina em pouch ao próprio molho com Inhame Arroz branco Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Batata doce corada	Carne Bovina moída IQF ao molho com Batata inglesa Arroz branco Feijão cozido Vagem e Repolho refogados	Peito de Frango em pouch ao próprio molho Arroz branco (½ pc) Salada de Macarrão (½ pc) com Cenoura Feijão cozido Couve refogada	Estrogonofe de Peito de Frango (Amido, Leite, Extrato de tomate) Arroz branco Feijão cozido Cenoura ralada Abacaxi picado	Isca Bovina IQF ao Molho de Abóbora Arroz branco Feijão cozido Beterraba cozida Pepino picado

Observação: Reservar 1 pc de Abóbora e Inhame para serem utilizados 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)
	PE	4-5	593,13	22,78	13,18	97,33	6,20	203,24	59,22	1,43	584,33	2,32	214,62	37,01
EF 01	6- 10	645,88	27,47	14,18	103,42	7,48	212,18	70,27	1,74	617,95	2,88	388,92	46,03	

➤ 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.

02 REFEIÇÕES - Refeição Complementar

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: 8h e 8h:30min. Vespertino: 16h e 16h:30min.	Biscoito Amanteigado Leite caramelado	Biscoito Sequilhos Vitamina de Banana (Fruta in natura, Leite)	Biscoito Amanteigado + Mamão picado Suco de Abacaxi (Fruta in natura)	Biscoito Maisena Vitamina de Banana (Fruta in natura, Leite)	Pão com Carne Bovina moída IQF (Extrato de tomate) Suco de Abacaxi (Fruta in natura)
Horário entre: Matutino: 11h e 11h:30min. Vespertino: 13h e 13h:30min.	Bobó de Peito de Frango com Abóbora Arroz branco Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Inhame corado	Carne Bovina moída IQF refogada Arroz branco Feijão cozido Salada de Repolho picado e Vagem cozida Maçã	Peito de Frango ao Creme de Abóbora (Amido, Leite) Arroz branco (½ pc) Macarrão ao alho e óleo (½ pc) Feijão cozido Couve refogada	Almôndega Bovina IQF ao Molho com Batata inglesa Arroz branco Feijão cozido Beterraba refogada	Isca Bovina IQF refogada Arroz branco Feijão cozido Batata doce corada Salada de Pepino picado e Cenoura ralada

Observação: Reservar 1 pc de Beterraba e Inhame 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)
	PE	4-5	604,36	24,33	13,37	98,18	6,63	201,12	58,43	1,63	621,00	2,92	200,97	42,31
EF 01	6- 10	671,44	29,39	14,82	106,25	7,07	202,52	63,70	1,94	643,50	3,67	201,22	41,47	

➤ 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