



## 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.

### EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

| 1ª Semana  | Segunda-feira 16/09   | Terça-feira 17/09  | Quarta-feira 18/09  | Quinta-feira 19/09  | Sexta-feira 20/09   |
|--|---|--|---|---|---|
| <b>REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL</b>  |   |  |   |   |   |
| <b>Horário turno das Atividades da Educação Integral entre:</b><br><b>Matutino:</b><br>10h e 10h:30min/<br><b>Vespertino:</b><br>14h e 14h:30min.                        | Canjica de Leite  | Biscoito Cream cracker<br>Vitamina de Banana<br>(Fruta in natura, Leite)   | Biscoito Sequilhos<br>+ Frutas picadas<br>(Banana ½ pc + Maçã ½ pc)<br>Suco de Morango<br>(Fruta in natura)   | Biscoito Amanteigado<br>Composto lácteo- Café com leite   | Pão com Peito de Frango refogado<br>Suco de Morango<br>(Fruta in natura)  |
| <b>Horário do Almoço da Educação Integral entre:</b><br>11h45min e 12h:30min.  | Iscas de Peito de Frango refogadas<br>Arroz branco<br>Tutu de Feijão<br>(Farinha de mandioca) | Peito de Frango refogado<br>Arroz branco<br>Feijão cozido<br>Salada de Alface picada,<br>Couve-flor cozida e<br>Beterraba ralada<br>Mamão picado | Iscas de Peito de Frango refogadas<br>Arroz branco (½ pc)<br>Macarrão (½ pc) ao molho de tomate<br>(Extrato de tomate)<br>Feijão cozido<br>Salada de Tomate picado e<br>Brócolis cozido | Peito de Frango ao Creme de Espinafre<br>(Amido, Leite)<br>Arroz branco<br>Feijão cozido<br>Cenoura crua ralada | Iscas de Peito de Frango aceboladas<br>Arroz branco<br>Feijão cozido<br>Abobrinha refogada<br>Batata inglesa corada |
| <b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO</b>  |   |  |   |   |   |
| <b>Horário turno regular entre:</b><br><b>Matutino:</b><br>9h e 9h: 30min/<br><b>Vespertino:</b><br>15h: 30min e 16h.  | Macarronada com Peito de Frango ao Molho de tomate<br>(Extrato de tomate)                     | Peito de Frango ao creme de Brócolis<br>(Amido, Leite)<br>Arroz Branco<br>Salada de Pepino e Tomate picados                                      | Biscoito Amanteigado<br>+ Melão picado<br>Vitamina de Morango<br>(Fruta in natura, Leite)   | Pão com Peito de Frango refogado<br>(Extrato de tomate)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta in natura)                 | Galinhada<br>(Arroz, Peito)<br>Salada de Beterraba e<br>Cenoura raladas   |
| <b>Observação: Reservar 1 pc de Beterraba e Chuchu (almoço) e Abóbora (turno regular) para serem utilizados na segunda-feira (23/09). Cardápio sujeito a alterações.</b> |   |  |   |   |   |

#### 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.**

### EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

| 2ª Semana   | Segunda-feira 23/09  | Terça-feira 24/09   | Quarta-feira 25/09  | Quinta-feira 26/09  | Sexta-feira 27/09   |
|---|--|---|---|---|---|
| <b>REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL</b>   |  |   |   |   |   |
| <b>Horário turno das Atividades da Educação Integral entre:</b><br><b>Matutino:</b><br><b>10h e 10h:30min.</b><br><b>Vespertino:</b><br><b>14h e 14h:30min.</b> | Canjica de Leite   | Biscoito Amanteigado<br>Vitamina de Banana<br>( <i>Fruta in natura</i> , Leite)   | Biscoito Cream cracker<br>+ Mamão picado<br>Suco de Morango<br>( <i>Fruta in natura</i> )   | Biscoito Amanteigado<br>Vitamina de Banana<br>( <i>Fruta in natura</i> , Leite)   | Pão com Peito de Frango refogado (Extrato de tomate)<br>Suco de Morango<br>( <i>Fruta in natura</i> ) |
| <b>Horário do Almoço da Educação Integral entre:</b><br><b>11h45min e 12h:30min.</b>  | Peito de Frango ao próprio molho<br>Arroz branco<br>Farofa de Feijão<br>(Farinha de mandioca)<br>Chuchu refogado<br>Beterraba ralada | Peito de Frango ao próprio molho<br>Arroz branco<br>Feijão cozido<br>Couve-flor cozida<br>Abóbora refogada<br>Melão fatiado | Isclas de Peito de Frango refogadas com Pimentão verde<br>Arroz branco (½ <b>pc</b> )<br>Macarrão (½ <b>pc</b> ) ao alho e óleo<br>Feijão cozido<br>Salada de Alface e Tomate picados | Estrogonofe de Peito de Frango<br>(Amido, Leite, Extrato de tomate)<br>Arroz branco<br>Feijão cozido<br>Abobrinha refogada<br>Cenoura crua ralada | Isca Bovina IQF ao molho com Batata inglesa<br>Arroz branco<br>Feijão cozido<br>Beterraba crua ralada |
| <b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO</b>   |  |   |   |   |   |
| <b>Horário turno regular entre:</b><br><b>Matutino:</b><br><b>9h e 9h:30min.</b><br><b>Vespertino:</b><br><b>15h:30min e 16h.</b>                               | Estrogonofe de Peito de Frango<br>(Amido, Leite, Extrato de tomate)<br>Arroz branco<br>Abóbora refogada                              | Isclas de Peito de Frango refogadas tomate e brócolis<br>Macarrão ao alho e óleo  | Biscoito Sequilhos<br>+ Mamão picado<br>Vitamina de Banana<br>( <i>Fruta in natura</i> , Leite)   | Pão com Peito de Frango refogado<br>(Extrato de tomate)<br>Suco de Morango<br>( <i>Fruta in natura</i> )  | Galinhada<br>(Arroz, Peito)<br>Salada de Pepino picado e<br>Cenoura crua ralada                       |

**Observação: Reservar 1 pc de Batata doce e Chuchu (almoço) e Beterraba (turno regular) para serem utilizados na segunda-feira (30/09). Cardápio sujeito a alterações.**

#### 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.

### EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

| 3ª Semana   | Segunda-feira 30/09  | Terça-feira 01/10  | Quarta-feira 02/10   | Quinta-feira 03/10   | Sexta-feira 04/10  |
|---|--|--|--|--|--|
| <b>REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL</b>   |  |  |  |  |  |
| <b>Horário turno das Atividades da Educação Integral entre:</b><br><b>Matutino:</b><br><b>10h e 10h:30min.</b><br><b>Vespertino:</b><br><b>14h e 14h:30min.</b> | Canjica de Leite   | Biscoito Cream cracker<br>Vitamina de Banana<br>(Fruta in natura, Leite)   | Biscoito Amanteigado<br>+ Frutas picadas<br>(Banana ½ pc + Maçã ½ pc)<br>Suco de Morango<br>(Fruta in natura)  | Biscoito Sequilhos<br>Composto lácteo- Café com leite  | Pão com Peito de Frango refogado<br>Suco de Morango<br>(Fruta in natura)                               |
| <b>Horário do Almoço da Educação Integral entre:</b><br><b>11h45min e 12h:30min.</b>  | Isca Bovina IQF ao molho com Batata doce<br>Arroz branco<br>Tutu de Feijão<br>(Farinha de mandioca)<br>Chuchu refogado | Almôndega Bovina IQF ao creme de Brócolis<br>(Amido, Leite)<br>Arroz branco<br>Feijão cozido<br>Salada de Alface picada e Cenoura ralada | Peito de Frango ao Molho de tomate<br>(Extrato de tomate)<br>Arroz branco (½ pc)<br>Macarrão ao alho e óleo (½ pc)<br>Feijão cozido<br>Couve refogada<br>Tomate picado | Isca Bovina IQF ao Molho de Abóbora<br>Arroz branco<br>Feijão cozido<br>Repolho picado<br>Mamão picado | Carne Bovina moída IQF refogada com Batata inglesa<br>Arroz branco<br>Feijão cozido<br>Chuchu cozido   |
| <b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO</b>   |  |  |  |  |  |
| <b>Horário turno regular entre:</b><br><b>Matutino:</b><br><b>9h e 9h:30min.</b><br><b>Vespertino:</b><br><b>15h:30min e 16h.</b>                               | Macarronada com Carne Bovina moída IQF ao Molho de tomate<br>(Extrato de tomate)<br>Beterraba ralada                   | Galinhada<br>(Arroz, Peito)<br>Salada de Couve e Tomate picados  | Biscoito Maisena<br>+ Melão fatiado<br>Vitamina de Morango<br>(Fruta in natura, Leite)   | Pão com Peito de Frango refogado<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta in natura)                               | Isca Bovina IQF ao molho com Batata doce<br>Arroz branco<br>Farofa de Cenoura<br>(Farinha de mandioca) |

**Observação: Reservar 1 pc de Beterraba e Inhame (almoço) e Abóbora (turno regular) para serem utilizados na segunda-feira (07/10). Cardápio sujeito a alterações.**

#### 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.**

### EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

| 4ª Semana   | Segunda-feira 07/10   | Terça-feira 08/10  | Quarta-feira 09/10  | Quinta-feira 10/10   | Sexta-feira 11/10  |
|---|---|--|---|--|--|
| <b>REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL</b>   |   |  |   |  |  |
| <b>Horário turno das Atividades da Educação Integral entre:</b><br><b>Matutino:</b><br><b>10h e 10h:30min.</b><br><b>Vespertino:</b><br><b>14h e 14h:30min.</b> | Canjica de Leite  | Biscoito Sequilhos<br>Vitamina de Banana<br>(Fruta in natura, Leite)   | Biscoito Amanteigado<br>+ Frutas picadas<br>(Banana ½ pc + Abacaxi ½ pc)<br>Suco de Morango<br>(Fruta in natura)  | Biscoito Cream cracker<br>Composto lácteo- Café com leite  | Pão com Carne Bovina moída IQF<br>(Extrato de tomate)<br>Suco de Morango<br>(Fruta in natura)          |
| <b>Horário do Almoço da Educação Integral entre:</b><br><b>11h45min e 12h:30min.</b>  | Estrogonofe de Peito de Frango<br>(Amido, Leite, Extrato de tomate)<br>Arroz branco<br>Feijão cozido<br>Inhame corado<br>Beterraba ralada | Isca Bovina IQF refogada<br>Arroz branco<br>Feijão cozido<br>Brócolis refogado<br>Beterraba crua ralada<br>Melão fatiado | Bobó de Peito de Frango com Abóbora<br>Arroz branco (½ pc)<br>Macarrão (½ pc) ao molho de tomate<br>(Extrato de tomate)<br>Feijão cozido<br>Couve refogada<br>Tomate picado | Isca Bovina IQF refogada com Cebola e Pimentão verde<br>Arroz branco<br>Feijão cozido<br>Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)<br>Repolho picado | Peito de Frango em pouch cozido com Batata inglesa<br>Arroz branco<br>Feijão cozido<br>Chuchu refogado |
| <b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO</b>   |   |  |   |  |  |
| <b>Horário turno regular entre:</b><br><b>Matutino:</b><br><b>9h e 9h:30min.</b><br><b>Vespertino:</b><br><b>15h:30min e 16h.</b>                               | Baião de três<br>(Isca Bovina IQF, Arroz, Feijão)<br>Abóbora refogada   | Macarronada com Peito de Frango ao Molho de tomate<br>(Extrato de tomate)<br>Salada de Couve e Tomate picados            | Biscoito Sequilhos<br>+ Mamão fatiado<br>Vitamina de Banana<br>(Fruta in natura, Leite)   | Pão com Carne Bovina moída IQF (Extrato de tomate)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta in natura)   | Galinhada<br>(Arroz, Peito)<br>Salada de Beterraba e Cenoura raladas                                   |

**Observação: Reservar 1 pc de Batata doce e Inhame (almoço) e Abóbora (turno regular) para serem utilizados na segunda-feira (21/10). Cardápio sujeito a alterações.**

#### 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.**

**EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR**

| 5ª Semana   | Segunda-feira 14/10    | Terça-feira 15/10                           | Quarta-feira 16/10     | Quinta-feira 17/10      | Sexta-feira 18/10       |
|---|------------------------|---|------------------------|-------------------------|-------------------------|
| <b>REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL</b>   |                        |   |                        |                         |                         |
| <b>Horário turno das Atividades da Educação Integral entre:</b><br><b>Matutino:</b><br><b>10h e 10h:30min.</b><br><b>Vespertino:</b><br><b>14h e 14h:30min.</b> |                        | <b>FERIADO</b><br><b>(DIA DO PROFESSOR)</b> |                        |                         |                         |
| <b>Horário do Almoço da Educação Integral entre:</b><br><b>11h45min e 12h:30min.</b>  | <b>RECESSO ESCOLAR</b> | <b>FERIADO</b><br><b>(DIA DO PROFESSOR)</b> | <b>RECESSO ESCOLAR</b> | <b>DIA LETIVO MÓVEL</b> | <b>DIA LETIVO MÓVEL</b> |
| <b>Horário turno regular entre:</b><br><b>Matutino:</b><br><b>9h e 9h:30min.</b><br><b>Vespertino:</b><br><b>15h:30min e 16h.</b>                               |                        |   |                        |                         |                         |

**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.**

### EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

| 6ª Semana   | Segunda-feira 21/10  | Terça-feira 22/10  | Quarta-feira 23/10   | Quinta-feira 24/10   | Sexta-feira 25/10   |
|---|--|--|--|--|---|
| <b>REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL</b>   |  |  |  |  |   |
| <b>Horário turno das Atividades da Educação Integral entre:</b><br><b>Matutino:</b><br><b>10h e 10h:30min.</b><br><b>Vespertino:</b><br><b>14h e 14h:30min.</b> | Biscoito Amanteigado<br>Leite caramelado   | Biscoito Sequilhos<br>Vitamina de Banana<br>(Fruta in natura, Leite)   | Biscoito Maisena<br>+ Melancia picada<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta in natura)  | Biscoito Amanteigado<br>Vitamina de Banana<br>(Fruta in natura, Leite)   | Pão com Peito de Frango refogado<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta in natura)                                  |
| <b>Horário do Almoço da Educação Integral entre:</b><br><b>11h45min e 12h:30min.</b>  | Carne Bovina em pouch ao próprio molho com Inhame<br>Arroz branco<br>Tutu de Feijão<br>(Farinha de mandioca)<br>Batata doce corada | Carne Bovina moída IQF ao molho com Batata inglesa<br>Arroz branco<br>Feijão cozido<br>Vagem e Repolho refogados | Peito de Frango em pouch ao próprio molho<br>Arroz branco (½ pc)<br>Salada de Macarrão (½ pc) com Cenoura<br>Feijão cozido<br>Couve refogada | Estrogonofe de Peito de Frango<br>(Amido, Leite, Extrato de tomate)<br>Arroz branco<br>Feijão cozido<br>Cenoura ralada<br>Abacaxi picado | Isca Bovina IQF ao Molho de Abóbora<br>Arroz branco<br>Feijão cozido<br>Beterraba cozida<br>Pepino picado |
| <b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO</b>   |  |  |  |  |   |
| <b>Horário turno regular entre:</b><br><b>Matutino:</b><br><b>9h e 9h:30min.</b><br><b>Vespertino:</b><br><b>15h:30min e 16h.</b>                               | Macarronada com Carne Bovina moída IQF ao Molho de tomate (Extrato de tomate)<br>Abóbora refogada                                  | Galinhada (Arroz, Peito)<br>Farofa de Couve com Cenoura<br>(Farinha de mandioca)                                 | Biscoito Amanteigado + Maçã<br>Vitamina de Banana<br>(Fruta in natura, Leite)  | Pão com Carne Bovina moída IQF (Extrato de tomate)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta in natura)   | Peito de Frango ao molho com Batata inglesa<br>Arroz Branco<br>Salada de Cenoura ralada e Repolho picado  |

**Observação: Reservar 1 pc de Abóbora e Inhame (almoço) e Beterraba (turno regular) para serem utilizados na segunda-feira (28/10). Cardápio sujeito a alterações.**

#### 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.

### EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

| 7ª Semana   | Segunda-feira 28/10  | Terça-feira 29/10   | Quarta-feira 30/10   | Quinta-feira 31/10  | Sexta-feira 01/11   |
|---|--|---|--|---|---|
| <b>REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL</b>   |  |   |  |   |   |
| <b>Horário turno das Atividades da Educação Integral entre:</b><br><b>Matutino:</b><br><b>10h e 10h:30min.</b><br><b>Vespertino:</b><br><b>14h e 14h:30min.</b> | Biscoito Amanteigado<br>Leite caramelado   | Biscoito Sequilhos<br>Vitamina de Banana<br>(Fruta in natura, Leite)  | Biscoito Amanteigado<br>+ Maçã<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta in natura)   | Biscoito Maisena<br>Vitamina de Banana<br>(Fruta in natura, Leite)                                      | Pão com Carne Bovina moída IQF<br>(Extrato de tomate)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta in natura)                               |
| <b>Horário do Almoço da Educação Integral entre:</b><br><b>11h45min e 12h:30min.</b>  | Bobó de Peito de Frango com Abóbora<br>Arroz branco<br>Tutu de Feijão (Farinha de mandioca)<br>Inhame corado | Carne Bovina moída IQF refogada<br>Arroz branco<br>Feijão cozido<br>Salada de Repolho picado e Vagem cozida<br>Mamão picado | Peito de Frango ao Creme de Abóbora (Amido, Leite)<br>Arroz branco (½ pc)<br>Macarrão ao alho e óleo (½ pc)<br>Feijão cozido<br>Couve refogada | Almôndega Bovina IQF ao Molho com Batata inglesa<br>Arroz branco<br>Feijão cozido<br>Beterraba refogada | Isca Bovina IQF refogada<br>Arroz branco<br>Feijão cozido<br>Batata doce corada<br>Salada de Pepino picado e Cenoura ralada |
| <b>REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO</b>   |  |   |  |   |   |
| <b>Horário turno regular entre:</b><br><b>Matutino:</b><br><b>9h e 9h:30min.</b><br><b>Vespertino:</b><br><b>15h:30min e 16h.</b>                               | Isca Bovina IQF ao molho branco (Amido, Leite ½ pc)<br>Arroz branco<br>Beterraba ralada                      | Macarronada com Peito de Frango ao Molho vitaminado (Extrato de tomate, Cenoura)<br>Couve refogada                          | Biscoito Sequilhos + Melancia fatiada<br>Vitamina de Banana<br>(Fruta in natura, Leite)  | Pão com Peito de Frango refogado<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta in natura)                                | Galinhada (Arroz, Peito)<br>Salada de Repolho picado e Beterraba cozida   |

Observação: Reservar 1 pc de Beterraba e Inhame (almoço) e Batata doce (turno regular) para a próxima distribuição. Cardápio sujeito a alterações.

#### 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**  
**INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS**

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

| 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) |
|--|-------|--------------|----------------|---------|---------|---------|------------|---------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|
| 1ª semana                              | EF 01 | 6- 10        | 872,29         | 40,85   | 18,87   | 135,36  | 7,96       | 254,66  | 77,51   | 2,76    | 998,71  | 4,88    | 153,50       | 47,02       |
|  | EF 02 | 11-15        | 951,43         | 45,57   | 19,95   | 147,96  | 8,85       | 267,84  | 87,09   | 3,03    | 1028,11 | 5,01    | 178,57       | 61,89       |
| 2ª semana                              | EF 01 | 6- 10        | 869,96         | 40,21   | 18,65   | 136,45  | 8,63       | 261,57  | 85,75   | 2,68    | 979,90  | 4,02    | 205,48       | 75,17       |
|  | EF 02 | 11-15        | 961,85         | 45,45   | 20,72   | 149,15  | 9,14       | 289,72  | 93,09   | 2,97    | 1009,30 | 4,58    | 214,70       | 75,17       |
| 3ª semana                              | EF 01 | 6- 10        | 887,24         | 40,99   | 18,45   | 140,32  | 8,69       | 244,47  | 76,78   | 3,05    | 997,96  | 5,13    | 273,63       | 69,30       |
|  | EF 02 | 11-15        | 961,57         | 45,39   | 19,49   | 152,02  | 9,18       | 250,36  | 81,40   | 3,31    | 1025,94 | 5,25    | 274,08       | 69,36       |
| 4ª semana                              | EF 01 | 6- 10        | 868,54         | 38,47   | 17,40   | 141,09  | 9,29       | 252,17  | 84,59   | 2,69    | 1005,55 | 3,78    | 180,29       | 75,36       |
|  | EF 02 | 11-15        | 939,30         | 42,73   | 18,71   | 150,96  | 9,62       | 252,04  | 85,49   | 2,92    | 1040,63 | 4,25    | 180,16       | 66,93       |
| 6ª semana                              | EF 01 | 6- 10        | 920,55         | 38,36   | 19,31   | 150,37  | 8,98       | 278,02  | 89,61   | 2,46    | 934,75  | 4,34    | 354,77       | 53,02       |
|  | EF 02 | 11-15        | 981,95         | 42,27   | 20,35   | 159,08  | 9,20       | 275,26  | 90,92   | 2,58    | 965,74  | 4,36    | 323,82       | 46,88       |
| 7ª semana                              | EF 01 | 6- 10        | 931,83         | 41,58   | 19,94   | 148,29  | 8,70       | 299,78  | 95,45   | 2,74    | 967,60  | 4,75    | 281,50       | 56,40       |
|  | EF 02 | 11-15        | 1008,55        | 45,68   | 20,85   | 161,24  | 9,21       | 301,44  | 100,44  | 2,93    | 993,37  | 4,75    | 282,14       | 57,37       |

**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