|  |
| --- |
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERALPROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE |
| CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022CARDÁPIO ESPECIAL – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA) |
| 04 Refeições: Creche 2 (> 2 anos) |
| 1ª Semana | **Segunda-feira 07/11** | **Terça-feira 08/11** | **Quarta-feira 09/11** | **Quinta-feira 10/11** | **Sexta-feira 11/11** |
| DESJEJUMHorário: 8h e 8:30h. | Batata doce cozida +Banana nanica | Cuscuz (Farinha de milho flocada)+Suco de Melão(Fruta 1 pc) | Batata doce corada +Mamão picado  | Cuscuz (Farinha de milho flocada)+Suco de Melancia(Fruta 1 pc) | Inhame cozido+Mamão em fatias |
| ALMOÇOHorário: 11h e 11:30. | Bobó de Peito de Frango desfiado com Abóbora Arroz cozidoInhame cozido | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com PimentãoArroz cozidoTutu de Feijão (Farinha de mandioca)Abóbora refogada Chuchu cozido com Cheiro-verde | Coxa e sobrecoxa de Frango assadasArroz cozidoFeijão cozidoPurê de Inhame Couve refogada | Iscas de Peito de Frango refogadas com Ervas(Cebolinha, Hortelã, Manjericão e Salsa)Macarrão ao molho (Extrato de tomate)Feijão cozidoAbóbora cozidaRepolho verde em tiras | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com BatatasArroz cozidoFeijão cozidoPepino picado Beterraba cozida com Cheiro-verde |
| LANCHE 1Horário: 14h e 14:30. | Mamão picado  | Banana nanica | Melancia picada | Mamão picado  | Abacaxi em fatias |
| JANTARHorário: 16h e 17h. | Peito de Frango em cubos cozido com Cenoura Arroz cozido | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidasArroz cozidoBeterraba cozidaCouve refogada  | Peito de Frango em cubos ao molho (Extrato de tomate)Arroz cozidoFeijão cozidoBatata doce assada | Galinhada(Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)Pepino em fatias Maçã  | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura e Pimentão(Acém em peça)Macarrão ao alho e óleoRepolho verde ralado |
| Observação: Reservar 1pc de Maçã, 1pc de Cenoura, 1pc de Batata doce, 1 pc de Banana nanica congelada e 1pc de Abóbora para a próxima quarta-feira.Reservar parte do quantitativo de temperos e congelar picados para a próxima semana: Alho, Cebola, Cebolinha, Coentro, Salsa e Pimentão.As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações. |
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERALPROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE |
| CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022CARDÁPIO ESPECIAL – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA) |
| 04 Refeições: Creche 2 (> 2 anos) |
| 2ª Semana | **Segunda-feira 14/11** | **Terça-feira 15/11** | **Quarta-feira 16/11** | **Quinta-feira 17/11** | **Sexta-feira 18/11** |
| DESJEJUMHorário: 8h e 8:30h. | **DIA LETIVO MÓVEL** | **FERIADO NACIONAL****(Proclamação da República)** | Cuscuz(Farinha de milho flocada)+ Maçã  | Batata doce cozida +Banana nanica | Inhame corado+Suco de Abacaxi (Fruta 1 pc) |
| ALMOÇOHorário: 11h e 11:30. | Peito de Frango cozido com Batata doce e Cenoura Arroz cozido | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozidoFeijão cozido Purê de AbóboraBeterraba cozida | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cebola e Pimentão(Acém em peça)Macarrão ao molho(Extrato de tomate)Feijão cozidoBatata doce coradaChuchu refogado  |
| LANCHE 1Horário: 14h e 14:30. | Sorbet de Banana nanica (1 pc)  | Maçã  | Banana nanica |
| JANTARHorário: 16h e 17h. | Bobó de Peito de Frango desfiado com Abóbora Arroz cozido | Coxa e sobrecoxa de Frango ao molho (Extrato de tomate)Macarrão ao alho e óleoSalada de Cenoura ralada e Pepino com casca picadoMelão em pedaços | Galinhada(Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango)Feijão cozidoAbóbora cozidaBeterraba cozida |
| Observação:Reservar 1pc de Inhame, 1 pc de Cenoura, 1 pc de Maçã refrigerada, 1 pc de Melão e 2 pc de Batata doce para a próxima segunda-feira.As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.Cardápio sujeito a alterações. |

|  |
| --- |
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERALPROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE |
| CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022CARDÁPIO ESPECIAL – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA) |
| 04 Refeições: Creche 2 (> 2 anos) |
| 3ª Semana | **Segunda-feira 21/11** | **Terça-feira 22/11** | **Quarta-feira 23/11** | **Quinta-feira 24/11** | **Sexta-feira 25/11** |
| DESJEJUMHorário: 8h e 8:30h. | Batata doce cozida +Maçã  | Cuscuz(Farinha de milho flocada)+Suco de Goiaba (Fruta 2pc) | Batata doce corada +Maçã | Cuscuz(Farinha de milho flocada)+Suco de Melancia(Fruta 2 pc) | Inhame corado+Goiaba (2 pc) |
| ALMOÇOHorário: 11h e 11:30. | Peito de Frango cozido com CenouraArroz cozidoPurê de Inhame  | Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Feijão cozidoSalada cozida de Cenoura, Chuchu e Cheiro-verde | Coxa e sobrecoxas de Frango cozidas com Pimentão (Acém em peça)Arroz cozidoFeijão cozidoInhame cozidoCouve refogada | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Macarrão ao molho(Extrato de tomate)Feijão cozidoCenoura cozida com Salsa | Peito de Frango em cubos refogado com Hortelã Arroz cozidoFeijão cozidoPurê de BatatasBeterraba cozida com Cheiro-verdeRepolho verde em tiras |
| LANCHE 1Horário: 14h e 14:30. | Melão picado | Banana nanica | Goiaba (2pc) | Banana nanica | Mamão em fatias |
| JANTARHorário: 16h e 17h. | Peito de Frango em cubos ao molho(Extrato de tomate)Macarrão ao alho e óleoBatata doce corada  | Coxa e sobrecoxa de Frango assadasArroz cozido Purê de Batata doceCouve refogada | Peito de Frango em cubos cozido com AbóboraArroz cozidoFeijão cozido | Iscas de Peito de Frango aceboladasArroz cozidoFeijão cozidoRepolho verde ralado com SalsaMamão picado | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura e PimentãoArroz cozidoPepino em fatias |
| Observação: Reservar 1 pc de Maçã refrigerada, 1 pc de Melancia, 1 pc de Abóbora, 1pc de Pepino, 1 pc de Beterraba e 1pc de Cebola para a próxima segunda-feira.As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.Cardápio sujeito a alterações. |

|  |
| --- |
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERALPROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE |
| CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022CARDÁPIO ESPECIAL – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA) |
| 04 Refeições: Creche 2 (> 2 anos) |
| 4ª Semana | **Segunda-feira 28/11** | **Terça-feira 29/11** | **Quarta-feira 30/11** | **Quinta-feira 01/12** | **Sexta-feira 02/12** |
| DESJEJUMHorário: 8h e 8:30h. | Cuscuz(Farinha de milho flocada)+Suco de Melancia(Fruta 1 pc) | Batata doce corada+Banana nanica | **FERIADO LOCAL****(Dia do Evangélico)** | Cuscuz(Farinha de milho flocada)+Suco de Melão(Fruta 1 pc) | Inhame cozido+ Maçã  |
| ALMOÇOHorário: 11h e 11:30. | Bobó de Peito de Frango Pouch com AbóboraArroz cozidoPepino em tiras | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozidoFeijão cozidoBatata doce cozida Pepino em fatias | Macarrão ao molho com Peito de Frango e Manjericão(Extrato de tomate)Inhame coradoCouve refogada | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Cenoura, Pimentão e SalsaArroz cozidoFeijão cozidoRepolho verde ralado com Cheiro-verdeMamão picado |
| LANCHE 1Horário: 14h e 14:30. | Maçã | Melão picado  | Maçã | Banana nanica |
| JANTARHorário: 16h e 17h. | Peito de Frango acebolado Macarrão ao molho (Extrato de tomate)Beterraba cozida  | Peito de Frango em Pouch cozido com Abóbora e Pimentãorefogado com Arroz cozido Couve refogada | Galinhada(Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz)Cenoura cozida com Cheiro-verde Melancia picada | Coxa e sobrecoxa de Frango assadasArroz cozido Feijão cozidoPepino com casca em fatias |
| Observação: Higienizar, picar e congelar a Couve recebida em 28/11 para oferta em 01/12.Reservar 1 pc de Maçã refrigerada, 1 pc de Mamão, 1 pc de Batata doce, 1pc de Beterraba, 1 pc de Abóbora e 1 pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira.As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações. |

|  |
| --- |
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERALPROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE |
| CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022CARDÁPIO ESPECIAL – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA) |
| 04 Refeições: Creche 2 (> 2 anos) |
| 5ª Semana | **Segunda-feira 05/12** | **Terça-feira 06/12** | **Quarta-feira 07/12** | **Quinta-feira 08/12** | **Sexta-feira 09/12** |
| DESJEJUMHorário: 8h e 8:30h. | Batata doce cozida +Mamão picado | Cuscuz(Farinha de milho flocada)+Suco de Goiaba (Fruta 2pc) | Batata doce corada +Maçã  | Cuscuz(Farinha de milho flocada)+Suco de Melão (Fruta 1 pc) | Inhame cozido+Goiaba inteira (2pc) |
| ALMOÇOHorário: 11h e 11:30. | Isca de Peito de Frango refogadaArroz cozidoPurê de AbóboraBeterraba cozida | Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozidoFeijão cozidoPurê de Inhame  Cenoura cozida com Salsa e Pimentão | Iscas de Peito de Frango refogadas com Ervas(Hortelã, Cebolinha, Salsa, Coentro e Cebola)Arroz cozidoFeijão cozidoAbóbora cozidaPepino com casca picado | Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) com Cheiro verdeFeijão cozidoBeterraba cozida Repolho verde picado Abacaxi picado  | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidasMacarrão ao molho (Extrato de tomate)Feijão cozidoBatata doce assada Chuchu refogado com Cebolinha |
| LANCHE 1Horário: 14h e 14:30. | Maçã  | Banana nanica  | Mamão em fatias | Goiaba inteira (2pc) | Mamão picado |
| JANTARHorário: 16h e 17h. | Macarrão ao molho com Peito de Frango(Extrato de tomate)Repolho verde picado | Coxa e sobrecoxa de Frango cozidasArroz cozidoFeijão cozidoCouve refogada  | Peito de Frango aceboladoArroz cozido Beterraba cozida Repolho verde em tiras | Peito de Frango refogado Arroz cozido Batata doce assada Maçã  | Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz)Salada de Cenoura crua ralada e Pepino com casca em tiras |
| Observação: As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.Cardápio sujeito a alterações. |

|  |
| --- |
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERALPROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE |
| CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022CARDÁPIO ESPECIAL – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA) |
| 04 Refeições: Creche 2 (> 2 anos) |
| 6ª e 7ª Semanas | **Período de 12/12 a 22/12/2022** |
| DESJEJUMHorário: 8h e 8:30h. | 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.  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).****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. |
| ALMOÇOHorário: 11h e 11:30. |
| LANCHE 1Horário: 14h e 14:30. |
| JANTARHorário: 16h e 17h. |
| Observação: As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.Cardápio sujeito a alterações. |

|  |
| --- |
| **CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - 4 REFEIÇÕES - Creche > 2 anos** |
| **1ª Semana Composição nutricional (Média semanal)** | **Etapa de Ensino** | **Faixa Etária** | **Energia (Kcal)** | **Carboidrato** | **Proteína** | **Lipídio** | **Vit. A** | **Vit. C** | **Cálcio** | **Ferro** |
| **(55% a 65% do VET)** | **(10% a 15% do VET)** | **(15% a 30% do VET)** |
| g | % | g | % | g | % | mcg | mg | mg | mg |
| **Creche 02** | 02-03 anos | 552,68 | 89,58 | 58,3% | 23,69 | 15,4% | 11,11 | 18,1% | 265,87 | 72,85 | 80,64 | 3,13 |
| **2ª Semana Composição nutricional (Média semanal)** | **Etapa de Ensino** | **Faixa Etária** | **Energia (Kcal)** | **Carboidrato** | **Proteína** | **Lipídio** | **Vit. A** | **Vit. C** | **Cálcio** | **Ferro** |
| **(55% a 65% do VET)** | **(10% a 15% do VET)** | **(15% a 30% do VET)** |
| g | % | g | % | g | % | mcg | mg | mg | mg |
| **Creche 02** | 02-03 anos | 578,78 | 95,96 | 59,7% | 23,29 | 14,5% | 11,37 | 17,7% | 333,97 | 24,84 | 55,66 | 2,68 |
| **3ª Semana Composição nutricional (Média semanal)** | **Etapa de Ensino** | **Faixa Etária** | **Energia (Kcal)** | **Carboidrato** | **Proteína** | **Lipídio** | **Vit. A** | **Vit. C** | **Cálcio** | **Ferro** |
| **(55% a 65% do VET)** | **(10% a 15% do VET)** | **(15% a 30% do VET)** |
| g | % | g | % | g | % | mcg | mg | mg | mg |
| **Creche 02** | 02-03 anos | 588,24 | 98,03 | 60,0% | 24,77 | 15,2% | 10,94 | 16,7% | 361,31 | 108,64 | 73,92 | 3,22 |
| **4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)** | **Etapa de Ensino** | **Faixa Etária** | **Energia (Kcal)** | **Carboidrato** | **Proteína** | **Lipídio** | **Vit. A** | **Vit. C** | **Cálcio** | **Ferro** |
| **(55% a 65% do VET)** | **(10% a 15% do VET)** | **(15% a 30% do VET)** |
| g | % | g | % | g | % | mcg | mg | mg | mg |
| **Creche 02** | 02-03 anos | 561,27 | 94,96 | 60,9% | 21,56 | 13,8% | 10,84 | 17,4% | 238,36 | 39,70 | 62,04 | 2,81 |
| **5ª Semana Composição nutricional (Média semanal)** | **Etapa de Ensino** | **Faixa Etária** | **Energia (Kcal)** | **Carboidrato** | **Proteína** | **Lipídio** | **Vit. A** | **Vit. C** | **Cálcio** | **Ferro** |
| **(55% a 65% do VET)** | **(10% a 15% do VET)** | **(15% a 30% do VET)** |
| g | % | g | % | g | % | mcg | mg | mg | mg |
| **Creche 02** | 02-03 anos | 582,19 | 97,95 | 60,6% | 23,33 | 14,4% | 10,97 | 17,0% | 288,48 | 108,77 | 72,51 | 3,13 |
| **VET:** Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE. |

|  |
| --- |
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERALPROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE |
| CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2022CARDÁPIO ESPECIAL – APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 07/11/2022 a 22/12/2022. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 22/12/2022. |
| 04 Refeições: Creche 2 (> 2 anos) |
| 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, utilizar ½ pc de sal e 1 pc de óleo.
* 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. |