

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023**

**EDUCAÇÃO INTEGRAL: 03 REFEIÇÕES COM REGULAR (OU COM COMPLEMENTAR)**

**03 Refeições – Pré-escolar, Ensino Fundamental e Ensino Médio**

**REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL (OU = 2 REFEIÇÕES)**

3ª Semana		Segunda-feira 20/11	Terça-feira 21/11	Quarta-feira 22/11	Quinta-feira 23/11	Sexta-feira 24/11
L A N C H E	Horário: <b>Matutino:</b> 10h e 10:30. <b>Vespertino:</b> 14h e 14:30.	Cuscuz Leite (Leite, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Salada de Frutas com Leite em pó ½ pc (Goiaba 2pc, Banana prata, Melão)	Canjica com Leite caramelizado (Leite, Açúcar)	Pão com Ovos <sup>B</sup> mexidos Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	A L M O Ç O	Horário: 11:45 e 12:30.	<b>Peito de Frango em Pouch (EF/EM/EJA) ou Atum em Pouch (Pré/EE)</b> cozido com Arroz (Extrato de tomate) Chuchu refogado	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido Purê de Batata doce	Iscas de Peito de Frango aceboladas Arroz cozido Feijão cozido Batata doce assada Repolho roxo picado	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Beterraba crua ralada com Pepino picado Melancia fatiada

**REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO (OU refeição das atividades da Educação Integral)**

Horário: <b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Filé de Tilápia <b>(EF/EM/EJA) ou</b> Peito de Frango <b>(Pré/EE)</b> cozido com Colorau Arroz cozido Beterraba crua ralada	<b>Peito de Frango em Pouch (EF/EM/EJA) ou Atum em Pouch (Pré/EE)</b> (Extrato de tomate) Arroz cozido Cenoura cozida	Cuscuz com Carne moída refogada (Acém moído ½ pc, Açafrão) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Paleta suína refogada Arroz cozido Tutu de Feijão com Couve (Farinha de mandioca) Batata inglesa corada	Pão com Carne moída refogada ½ pc (Acém moído) Suco de Goiaba (Fruta 1 pc, Açúcar) + Banana prata
--	--	--	---	---	---

**Observação:** Reservar 1pc de Beterraba, 1pc de Chuchu **refrigerados** (Integral) e 1pc de Abóbora, 1pc de Repolho verde **refrigerados** (Regular) para a próxima segunda-feira. Ofertar a preparação com PÃO conforme a data de entrega deste gênero na unidade escolar.

**FILÉ DE TILÁPIA somente para o Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino de Jovens e Adultos. PEITO DE FRANGO para o Pré-escolar e Ensino Especial.**

**Os itens da Agricultura familiar serão entregues conforme contratos de cada Regional de Ensino. Não será entregue:**

Ceilândia: chuchu, repolho roxo e verde. Taguatinga: chuchu, repolho roxo, banana e cenoura. Plano Piloto e Guará: chuchu. Sobradinho: chuchu, pepino e tomate.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913