

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL**

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021**

**05 Refeições - Creche 01 e 02**

| 1ª Semana                                | Segunda-feira 02/08  | Terça-feira 03/08  | Quarta-feira 04/08  | Quinta-feira 05/08  | Sexta-feira 06/08  |
|--|--|--|---|---|--|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 8h e 8:30.   | Arroz doce<br>(Arroz ½ pc, Leite, Açúcar)                                    | Vitamina de Morango<br>(Fruta <i>in natura</i> , Leite,<br>Açúcar)<br>+<br>Melão picado            | Vitamina de Banana prata<br>(Fruta <i>in natura</i> , Leite,<br>Açúcar)<br>+<br>Maçã                                    | Suco de Abacaxi com Hortelã<br>(Fruta <i>in natura</i> , Açúcar)<br>+<br>Mamão picado com Leite em pó                 | Vitamina de Banana prata<br>(Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)<br>+<br>Mamão picado                      |
| <b>COLAÇÃO</b><br>Horário: 9:30 e 9:45.  | Leite caramelado<br>(Açúcar)   | Maçã   | Picadinho de Abacaxi (½ pc) e<br>Morango (½ pc)   | Melão fatiado   | Maçã   |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11:45 e 12:30. | Peito de frango cozido<br>Arroz parboilizado                                 | Peito de frango grelhado<br>Arroz parboilizado<br>Salada de Repolho cru picado<br>e Tomate fatiado | Peito de frango assado com<br>Batata doce<br>Arroz parboilizado<br>Beterraba refogada                                   | Peito de frango ao Molho<br>branco<br>(Amido, Leite ½ pc)<br>Arroz Parboilizado com<br>Brócolis<br>Abobrinha refogada | Peito de frango refogado com<br>Couve-flor<br>Arroz parboilizado<br>Farofa de Cenoura<br>(Farinha de mandioca) |
| <b>LANCHE</b><br>Horário: 15h e 15:30.   | Mingau de Amido de milho<br>(Leite, Amido, Açúcar)                           | Vitamina de Banana prata<br>(Fruta <i>in natura</i> , Leite,<br>Açúcar)<br>+<br>Melancia fatiada   | Vitamina de Morango<br>(Fruta <i>in natura</i> , Leite,<br>Açúcar)<br>+<br>Mamão picado                                 | Vitamina de Banana prata<br>(Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)<br>+<br>Melancia fatiada                         | Vitamina de Morango<br>(Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)<br>+<br>Melão picado                           |
| <b>JANTAR</b><br>Horário: 17h e 17:30.   | Peito de frango ao molho branco<br>(Amido, Leite ½ pc)<br>Arroz parboilizado | Peito de frango ao molho com<br>Abóbora<br>Arroz parboilizado                                      | Galinhada com Cenoura<br>(Arroz parboilizado, Peito de<br>frango, Pimentão)<br>Farofa de Couve<br>(Farinha de mandioca) | Iscas de Peito de frango<br>refogadas<br>Arroz Parboilizado<br>Salada de Cenoura crua ralada e<br>Pepino fatiado      | Bobó de Peito de frango com<br>Batata doce<br>Arroz Parboilizado<br>Tomate fatiado                             |

**Observação: Reservar 1pc de Morango, 1 pc de Banana prata, 1 pc de Abóbora, 1 pc de Inhame e 1 pc de Beterraba para a próxima segunda-feira. Cardápio sujeito a alterações.**

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

05 Refeições - Creche 01 e 02

| 2ª Semana                                | Segunda-feira 09/08   | Terça-feira 10/08  | Quarta-feira 11/08  | Quinta-feira 12/08   | Sexta-feira 13/08   |
|--|---|--|---|--|---|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 8h e 8:30.   | Mingau de Amido de milho com Geleia de Morango*<br>(Fruta <i>in natura</i> ½ pc, Leite, Amido, Açúcar)                        | Vitamina de Morango<br>(Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)  | Vitamina de Banana nanica<br>(Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)<br>+<br>Maçã                      | Vitamina de Morango<br>(Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)<br>+<br>Mamão picado   | Vitamina de Banana nanica<br>(Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)<br>+<br>Morango   |
| <b>COLAÇÃO</b><br>Horário: 9:30 e 9:45.  | Leite caramelado<br>(Açúcar)  | Picadinho de banana prata (½ pc) e Morango (½ pc)  | Abacaxi picado  | Banana nanica  | Melancia fatiada  |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11:45 e 12:30. | Bobó de Peito de frango com Abóbora<br>Arroz parboilizado<br>Inhame corado  | Peito de frango refogado com Manjeriçõ<br>Arroz parboilizado com Vagem<br>Salada de Alface e Tomate picado | Peito de frango ao creme de Espinafre<br>(Amido, Leite ½ pc)<br>Arroz parboilizado com Cenoura          | Peito de frango assado com Cebola e Pimentão<br>Arroz parboilizado<br>Farofa de Couve<br>(Farinha de mandioca)<br>Pepino fatiado | Picadinho de Peito de frango com Chuchu refogados<br>Arroz Parboilizado<br>Repolho roxo refogado                                |
| <b>LANCHE</b><br>Horário: 15h e 15:30.   | Mingau de Banana prata<br>(Fruta <i>in natura</i> ½ pc, Leite, Amido, Açúcar)   | Vitamina de Banana nanica<br>(Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)<br>+<br>Melancia fatiada             | Vitamina de Morango<br>(Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)<br>+<br>Banana nanica                   | Vitamina de Banana nanica<br>(Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)  | Vitamina de Morango<br>(Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)<br>+<br>Banana nanica   |
| <b>JANTAR</b><br>Horário: 17h e 17:30.   | Peito de frango cozido<br>Arroz parboilizado<br>Pirão de frango<br>(Farinha de mandioca, Caldo do frango)<br>Beterraba cozida | Canja<br>(Peito de frango, Arroz parboilizado, Cenoura)  | Peito de frango refogado<br>Arroz Parboilizado<br>Salada de Repolho verde cru picado com Tomate fatiado | Galinhada<br>(Arroz parboilizado, Peito de frango)<br>Salada de Acelga picada com Tomate fatiado                                 | Iscas de Peito de frango refogadas<br>Brócolis ao molho branco<br>(Amido, Leite ½ pc)<br>Arroz Parboilizado<br>Beterraba cozida |

Observação: Reservar 1pc de Morango, 1 pc de Beterraba, 1 pc de Batata doce e 1 pc de Abóbora para a próxima segunda-feira.

\*Ver receita do mingau e da geleia de morango nas observações gerais.

Cardápio sujeito a alterações.

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL**

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021**

**05 Refeições - Creche 01 e 02**

| 3ª Semana                                | Segunda-feira 16/08  | Terça-feira 17/08  | Quarta-feira 18/08   | Quinta-feira 19/08  | Sexta-feira 20/08   |
|--|--|--|--|---|---|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 8h e 8:30.   | Mingau de Amido de milho com Geleia de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Amido, Açúcar) | Vitamina de Banana prata (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Maçã                             | Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta <i>in natura</i> , Açúcar) Picadinho de Morango (½ pc) e Mamão (½ pc) com Leite em pó | Vitamina de Banana prata (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Melancia fatiada  | Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Picadinho de Abacaxi (½ pc) e Mamão (½ pc) |
| <b>COLAÇÃO</b><br>Horário: 9:30 e 9:45.  | Leite caramelado (Açúcar)  | Melancia fatiada   | Banana prata   | Mamão picado  | Maçã  |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11:45 e 12:30. | Peito de frango assado com Batata doce<br>Arroz parboilizado<br>Beterraba Refogada             | Peito de frango ao molho com Tomate<br>Arroz Parboilizado<br>Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) | Peito de frango assado<br>Arroz parboilizado<br>Chuchu ao molho branco (Amido, Leite ½ pc)<br>Repolho verde refogado     | Iscas de Peito de frango aceboladas<br>Arroz parboilizado<br>Abobrinha refogada<br>Salada de Acelga crua picada com Brócolis cozido | Peito de frango refogado com Abóbora<br>Arroz parboilizado<br>Couve-flor refogada                         |
| <b>LANCHE</b><br>Horário: 15h e 15:30.   | Leite caramelado (Açúcar)  | Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Melão picado                          | Vitamina de Banana prata (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Maçã   | Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Melão picado   | Vitamina de Banana prata (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Mamão picado                          |
| <b>JANTAR</b><br>Horário: 17h e 17:30.   | Bobó de Peito de frango com Abóbora<br>Arroz parboilizado                                      | Peito de frango refogado<br>Arroz parboilizado<br>Batata doce corada                                 | Peito de frango cozido com Cenoura (Pimentão)<br>Arroz Parboilizado<br>Pepino fatiado                                    | Peito de frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc)<br>Arroz Parboilizado<br>Couve refogada com Repolho verde                       | Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango)<br>Purê de Abóbora (Leite)<br>Beterraba cozida            |

**Observação: Reservar 1pc de Morango, 1 pc de Banana prata, 1 pc de Beterraba, 1 pc de Inhame e 1 pc de Batata doce para a próxima segunda-feira. Cardápio sujeito a alterações.**

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL**

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021**

**05 Refeições - Creche 01 e 02**

| 4ª Semana                                | Segunda-feira 23/08   | Terça-feira 24/08  | Quarta-feira 25/08  | Quinta-feira 26/08   | Sexta-feira 27/08  |
|--|---|--|---|--|--|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 8h e 8:30.   | Leite caramelado<br>(Açúcar)<br>+<br>Morango  | Vitamina de Morango<br>(Fruta <i>in natura</i> , Leite,<br>Açúcar)<br>+<br>Melão picado                                | Vitamina de Morango<br>(Fruta <i>in natura</i> , Leite,<br>Açúcar)<br>+<br>Banana nanica  | Vitamina de Banana nanica<br>(Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)<br>+<br>Melão picado   | Pão com Peito de frango<br>refogado (½ pc)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta <i>in natura</i> , Açúcar)                                       |
| <b>COLAÇÃO</b><br>Horário: 9:30 e 9:45.  | Mingau de Amido de milho<br>(Leite, Amido, Açúcar)                                  | Banana nanica  | Melão picado  | Picadinho de Banana nanica (½<br>pc) e Morango (½ pc)  | Maçã   |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11:45 e 12:30. | Peito de frango cozido com<br>Inhame<br>Arroz parboilizado<br>Beterraba crua ralada | Escondidinho de Peito de<br>frango com Abóbora<br>(Leite ½ pc)<br>Arroz Parboilizado<br>Couve refogada                 | Peito de frango refogado com<br>Vagem<br>Arroz parboilizado<br>Beterraba refogada   | Peito de frango ao molho<br>(Manjeriçã, Pimentão)<br>Arroz parboilizado com<br>Cenoura<br>Farofa de Espinafre<br>(Farinha de mandioca) | Peito de frango ao molho<br>branco<br>(Amido, Leite ½ pc)<br>Arroz parboilizado<br>Salada de Repolho roxo cru<br>picado e Pepino fatiado |
| <b>LANCHE</b><br>Horário: 15h e 15:30.   | Banana prata amassada com<br>Leite em pó  | Vitamina de Banana nanica<br>(Fruta <i>in natura</i> , Leite,<br>Açúcar)<br>+<br>Maçã                                  | Vitamina de Banana nanica<br>(Fruta <i>in natura</i> , Leite,<br>Açúcar)<br>+<br>Morango  | Pão com Peito de frango<br>refogado (½ pc)<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta <i>in natura</i> , Açúcar)                                     | Vitamina de Morango<br>(Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)<br>+<br>Banana nanica  |
| <b>JANTAR</b><br>Horário: 17h e 17:30.   | Peito de frango assado com<br>Batata doce<br>Arroz parboilizado                     | Isclas de Peito de frango<br>aceboladas<br>Arroz parboilizado<br>Salada de Acelga crua picada<br>e Cenoura crua ralada | Peito de frango ao molho<br>branco<br>(Amido, Leite ½ pc)<br>Arroz Parboilizado<br>Salada de Repolho verde crua<br>picado e Tomate picado | Peito de frango cozido com<br>Abóbora<br>Arroz parboilizado<br>Beterraba refogada  | Galinhada com Cenoura<br>(Arroz parboilizado, Peito de<br>frango)<br>Batata doce assada  |

**Observação: Reservar 1pc de Morango, 1 pc de Banana nanica, 1 pc de Chuchu, 1 pc de Batata doce e 1 pc de Abóbora para a próxima segunda-feira. Cardápio sujeito a alterações.**

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL**

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021**

**05 Refeições - Creche 01 e 02**

| 5ª Semana                                | Segunda-feira 30/08  | Terça-feira 31/08   | Quarta-feira 01/09   | Quinta-feira 02/09   | Sexta-feira 03/09   |
|--|--|---|--|--|---|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 8h e 8:30.   | Mingau de Amido de milho com Geleia de Morango*<br>(Fruta <i>in natura</i> ½ pc, Leite, Amido, Açúcar) | Vitamina de Banana prata (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)<br>+<br>Melancia fatiada  | Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)<br>+<br>Mamão picado                          | Vitamina de Banana prata (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)<br>+<br>Morango                        | Pão com Peito de frango refogado (½ pc) e Acelga crua picada<br>Suco de Abacaxi (Fruta <i>in natura</i> , Açúcar) |
| <b>COLAÇÃO</b><br>Horário: 9:30 e 9:45.  | Leite caramelado (Açúcar)  | Morango   | Banana prata   | Melão fatiado  | Mamão picado  |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11:45 e 12:30. | Peito de frango refogado com Chuchu<br>Arroz parboilizado<br>Batata doce corada                        | Iscas de Peito de frango aceboladas<br>Arroz Parboilizado<br>Couve-flor ao molho branco (Amido, Leite ½ pc)<br>Abobrinha refogada | Peito de frango cozido com Inhame<br>Arroz parboilizado<br>Brócolis refogado                               | Peito de frango refogado<br>Arroz parboilizado<br>Salada de Repolho verde cru picado e Beterraba cozida  | Peito de frango ao molho com Tomate<br>Arroz parboilizado<br>Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)              |
| <b>LANCHE</b><br>Horário: 15h e 15:30.   | Banana nanica amassada com Leite em pó   | Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)<br>+<br>Banana prata   | Vitamina de Banana prata (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)<br>+<br>Melancia fatiada                 | Pão com Peito de frango refogado (½ pc)<br>Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta <i>in natura</i> , Açúcar) | Vitamina de Banana prata (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)<br>+<br>Melão fatiado                           |
| <b>JANTAR</b><br>Horário: 17h e 17:30.   | Peito de frango cozido com Pirão (Farinha de mandioca)<br>Arroz parboilizado<br>Abóbora refogada       | Canja (Arroz parboilizado, Peito de frango, Cenoura, Couve)   | Galinhada cremosa com Cenoura (Arroz parboilizado, Peito de frango, Amido, Leite ½ pc)<br>Abóbora refogada | Peito de frango cozido com Batata doce (Pimentão)<br>Arroz parboilizado<br>Pepino fatiado                | Bobó de Peito de frango com Abóbora<br>Arroz parboilizado   |

**Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc de Chuchu, 1 pc de Beterraba, 1pc de Alho e Cebola para a próxima semana. Cardápio sujeito a alterações.**

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL**

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021**

**05 Refeições - Creche 01 e 02**

| <b>6ª Semana</b>                         | <b>Segunda-feira 06/09</b> | <b>Terça-feira 07/09</b> | <b>Quarta-feira 08/09</b>  | <b>Quinta-feira 09/09</b>  | <b>Sexta-feira 10/09</b>   |
|--|----------------------------|--------------------------|--|--|--|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 8h e 8:30.   | <b>Dia letivo móvel</b>    | <b>Feriado</b>           | Arroz doce<br>(Arroz ½ pc, Leite, Açúcar)  | Vitamina de Banana nanica<br>(Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)<br>+<br>Morango                                      | Vitamina de Morango<br>(Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)<br>+<br>Banana nanica  |
| <b>COLAÇÃO</b><br>Horário: 9:30 e 9:45.  | <b>Dia letivo móvel</b>    | <b>Feriado</b>           | Leite caramelado<br>(Açúcar)   | Picadinho de Abacaxi (½ pc) e<br>Banana nanica (½ pc)  | Picadinho de Morango (½ pc) e<br>Banana nanica (½ pc)  |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 11:45 e 12:30. | <b>Dia letivo móvel</b>    | <b>Feriado</b>           | Peito de frango cozido com<br>Abóbora<br>Arroz parboilizado<br>Chuchu refogado                           | Peito de frango ao molho com<br>Cenoura<br>Arroz parboilizado<br>Salada de Repolho verde<br>cru picado e Couve crua picada | Bobó de Peito de frango com<br>Batata doce<br>Arroz parboilizado<br>Farofa de Cenoura<br>(Farinha de mandioca)<br>Beterraba cozida |
| <b>LANCHE</b><br>Horário: 15h e 15:30.   | <b>Dia letivo móvel</b>    | <b>Feriado</b>           | Mingau de Amido de milho<br>(Leite, Amido, Açúcar)   | Vitamina de Morango<br>(Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)<br>+<br>Banana nanica                                      | Suco de Abacaxi<br>(Fruta <i>in natura</i> , Açúcar)<br>Picadinho de Banana nanica (½<br>pc) e Morango (½ pc) com<br>Leite em pó   |
| <b>JANTAR</b><br>Horário: 17h e 17:30.   | <b>Dia letivo móvel</b>    | <b>Feriado</b>           | Peito de frango ao molho<br>branco<br>(Amido, Leite ½ pc)<br>Arroz parboilizado<br>Beterraba crua ralada | Canja<br>(Arroz parboilizado, Peito de<br>frango, Batata doce, Cenoura,<br>Tomate)   | Galinhada com Cenoura<br>(Arroz parboilizado, Peito de<br>frango)<br>Abóbora e refogada  |

**Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc de Chuchu, 1 pc de Beterraba para a próxima segunda-feira.  
Cardápio sujeito a alterações.**

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021**

| 1ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia<br>(Kcal) | Carboidrato | Proteína | Lipídio | Vit. A | Vit. C | Cálcio | Ferro |
|--|-----------------|--------------|-------------------|-------------|----------|---------|--------|--------|--------|-------|
|  |                 |              |                   | g           | g        | g       | mcg    | mg     | mg     | mg    |
|  | Creche 01       | 07-11 meses  | 859,79            | 124,12      | 35,48    | 26,98   | 445,11 | 100,19 | 586,76 | 2,28  |
|  | Creche 02       | 01-03 anos   | 859,79            | 124,12      | 35,48    | 26,98   | 445,11 | 100,19 | 586,76 | 2,28  |
| 2ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia<br>(Kcal) | Carboidrato | Proteína | Lipídio | Vit. A | Vit. C | Cálcio | Ferro |
|  |                 |              |                   | g           | g        | g       | mcg    | mg     | mg     | mg    |
|  | Creche 01       | 07-11 meses  | 887,91            | 128,92      | 36,76    | 27,82   | 347,56 | 97,42  | 609,16 | 2,17  |
|  | Creche 02       | 01-03 anos   | 887,91            | 128,92      | 36,76    | 27,82   | 347,56 | 97,42  | 609,16 | 2,17  |
| 3ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia<br>(Kcal) | Carboidrato | Proteína | Lipídio | Vit. A | Vit. C | Cálcio | Ferro |
|  |                 |              |                   | g           | g        | g       | mcg    | mg     | mg     | mg    |
|  | Creche 01       | 07-11 meses  | 878,62            | 127,12      | 36,45    | 27,76   | 430,19 | 116,48 | 614,26 | 2,41  |
|  | Creche 02       | 01-03 anos   | 878,62            | 127,12      | 36,45    | 27,76   | 430,19 | 116,48 | 614,26 | 2,41  |
| 4ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia<br>(Kcal) | Carboidrato | Proteína | Lipídio | Vit. A | Vit. C | Cálcio | Ferro |
|  |                 |              |                   | g           | g        | g       | mcg    | mg     | mg     | mg    |
|  | Creche 01       | 07-11 meses  | 885,00            | 133,07      | 36,96    | 25,71   | 403,34 | 84,11  | 521,87 | 2,08  |
|  | Creche 02       | 01-03 anos   | 885,00            | 133,07      | 36,96    | 25,71   | 403,34 | 84,11  | 521,87 | 2,08  |
| 5ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia<br>(Kcal) | Carboidrato | Proteína | Lipídio | Vit. A | Vit. C | Cálcio | Ferro |
|  |                 |              |                   | g           | g        | g       | mcg    | mg     | mg     | mg    |
|  | Creche 01       | 07-11 meses  | 869,23            | 131,09      | 36,48    | 25,08   | 422,99 | 121,17 | 511,54 | 2,45  |
|  | Creche 02       | 01-03 anos   | 869,23            | 131,09      | 36,48    | 25,08   | 422,99 | 121,17 | 511,54 | 2,45  |
| 6ª Semana<br>Composição nutricional<br>(Média semanal) | Etapa de Ensino | Faixa Etária | Energia<br>(Kcal) | Carboidrato | Proteína | Lipídio | Vit. A | Vit. C | Cálcio | Ferro |
|  |                 |              |                   | g           | g        | g       | mcg    | mg     | mg     | mg    |
|  | Creche 01       | 07-11 meses  | 907,54            | 134,03      | 36,75    | 27,48   | 536,31 | 95,37  | 592,94 | 2,10  |
|  | Creche 02       | 01-03 anos   | 907,54            | 134,03      | 36,75    | 27,48   | 536,31 | 95,37  | 592,94 | 2,10  |

Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

## SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

### PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

**PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 02/08 a 10/09/2021**

**05 Refeições - Creche 01 e 02**

#### 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 Óleo e ½ pc de Tempero para preparar o recheio do Pão.
- Amido de Milho: Utilizar 1 pc de Amido para ½ pc de Leite, ou avaliar a consistência de forma que a preparação não fique nem muito grossa, tampouco fina demais!
- **As frutas que serão servidas nas segundas-feiras serão reservas da semana anterior. Caso estejam muito maduras na sexta-feira, será necessário higienizar, porcionar e congelar.**
- 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: utilizar alho e cebola nas preparações salgadas. Solicitamos que os temperos naturais como cebolinha, coentro e salsa sejam higienizados e que uma parte deles seja congelada para que sejam utilizados em todas as refeições salgadas do cardápio, inclusive às segundas-feiras quando houver previsão no cardápio;
- Sugestão de molho para salada: Cebola picada ou ralada, Cebolinha, Coentro/Salsa.



### RECEITA DE MINGAU DE AMIDO DE MILHO

**Ingredientes: (1 porção)**

200ml de água (1 xícara de chá)  
25g de Leite de pó (2 colheres de sopa cheias)  
1 colher de sopa de amido de milho (10g)  
1 colher de sopa de açúcar (10g)

**Modo de preparo:**

Misturar tudo numa panela e colocar para aquecer até engrossar e atingir a consistência desejada.  
Servir quente!  
Rende 1 porção.



### RECEITA DE MINGAU DE BANANA

**Ingredientes: (1 porção)**

200ml de água (1 xícara de chá)  
25g de Leite de pó (2 colheres de sopa cheias)  
1 pc de Banana amassada  
1 colher de sopa de amido de milho (10g)  
1 colher de sopa de açúcar (10g)\* (\*Opcional! A banana já adoça o mingau. Se possível tentar fazer sem açúcar)

**Modo de preparo:**

Misturar tudo numa panela e colocar para aquecer até engrossar e atingir a consistência desejada.  
Servir quente!  
Rende 1 porção. **OBS. Na Segunda semana desse cardápio, usar apenas ½ pc de banana.**



### GELEIA DE MORANGO

Acrescentar 1pc (120g) de morango picados (aproximadamente 9 morangos médios, higienizados, sem os talos e as folhas) numa panela e adicionar umas 2 colheres de sopa de água. Deixar ferver, mexendo sempre até atingir a consistência de geleia. Acrescentar por cima do mingau.  
Rende 1 porção. **OBS. Na Segunda semana desse cardápio, usar apenas ½ pc de morango para a Geleia.**

