

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

01 Refeição – Ensino Médio, EJA 01 e 02- Jantar

1ª Semana	Segunda-feira 02/08	Terça-feira 03/08	Quarta-feira 04/08	Quinta-feira 05/08	Sexta-feira 06/08	
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30	Filé de peixe ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango, Pimentão) Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Iscas de Peito de frango refogadas Arroz Parboilizado Salada de Cenoura crua ralada e Pepino fatiado	Peito de frango cozido com Inhame Arroz Parboilizado Banana	Bobó de Peito de frango com Batata doce Arroz Parboilizado Mamão picado

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

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato	Proteína	Lipídio
				g	g	g
	EM	16 - 18 anos	287,51	44,11	14,77	6,17
	EJA 01	19-30 anos	287,51	44,11	14,77	6,17
	EJA 02	31-60 anos	287,51	44,11	14,77	6,17

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

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

01 Refeição – Ensino Médio, EJA 01 e 02- Jantar

2ª Semana	Segunda-feira 09/08	Terça-feira 10/08	Quarta-feira 11/08	Quinta-feira 12/08	Sexta-feira 13/08
L A N C H E Horário: 19h e 19:30	Filé de peixe cozido Arroz parboilizado Pirão de peixe (Farinha de mandioca, Caldo do peixe) Beterraba cozida	Iscas de Peito de frango refogadas Arroz Parboilizado com vagem Morango	Peito de frango refogado Arroz Parboilizado Salada de Repolho verde cru picado com Tomate fatiado	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Salada de Acelga picada com Cenoura crua ralada Banana nanica	Iscas de Peito de frango refogadas Brócolis ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz Parboilizado

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

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato	Proteína	Lipídio
				g	g	g
	EM	16 - 18 anos	276,58	40,98	14,91	6,23
	EJA 01	19-30 anos	276,58	40,98	14,91	6,23
	EJA 02	31-60 anos	276,58	40,98	14,91	6,23

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

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

01 Refeição – Ensino Médio, EJA 01 e 02- Jantar

3ª Semana	Segunda-feira 16/08	Terça-feira 17/08	Quarta-feira 18/08	Quinta-feira 19/08	Sexta-feira 20/08	
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30	Bobó de Peito de frango com Abóbora Arroz parboilizado	Peito de frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz Parboilizado Abobrinha refogada Banana prata	Peito de frango cozido com Cenoura (Pimentão) Arroz Parboilizado Pepino fatiado	Peito de frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz Parboilizado Couve refogada Maçã	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Beterraba cozida

**Observação: Reservar 1pc de Batata doce para a próxima segunda-feira.
Cardápio sujeito a alterações.**

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato	Proteína	Lipídio
				g	g	g
	EM	16 - 18 anos	296,65	44,59	15,17	6,85
	EJA 01	19-30 anos	296,65	44,59	15,17	6,85
	EJA 02	31-60 anos	296,65	44,59	15,17	6,85

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

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

01 Refeição – Ensino Médio, EJA 01 e 02- Jantar

4ª Semana	Segunda-feira 23/08	Terça-feira 24/08	Quarta-feira 25/08	Quinta-feira 26/08	Sexta-feira 27/08	
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30	Filé de peixe assado com Batata doce Arroz parboilizado	Iscas de Peito de Frango refogadas Arroz parboilizado Chuchu cozido Picadinho de Banana nanica (½ pc) com Morango (½ pc)	Peito de frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz Parboilizado Salada de Repolho verde crua picado e Tomate picado	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) e Acelga crua picada Suco de Abacaxi (Fruta <i>in natura</i> , Açúcar) + Banana nanica	Galinhada com Cenoura (Arroz parboilizado, Peito de frango) Batata doce assada

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

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato	Proteína	Lipídio
				g	g	g
	EM	16 - 18 anos	298,06	48,02	14,80	5,80
	EJA 01	19-30 anos	298,06	48,02	14,80	5,80
	EJA 02	31-60 anos	298,06	48,02	14,80	5,80

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

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

01 Refeição – Ensino Médio, EJA 01 e 02- Jantar

5ª Semana	Segunda-feira 30/08	Terça-feira 31/08	Quarta-feira 01/09	Quinta-feira 02/09	Sexta-feira 03/09	
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30	Filé de peixe cozido com Pirão (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Abóbora refogada	Peito de Frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Beterraba refogada Melão fatiado	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango, Amido, Leite ½ pc) Salada de Couve crua picada e Cenoura crua ralada	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta <i>in natura</i> , Açúcar) + Banana prata	Peito de frango cozido com Batata doce (Pimentão) Arroz parboilizado Pepino fatiado

**Observação: Reservar 1pc de Beterraba para a próxima quarta-feira.
Cardápio sujeito a alterações.**

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato	Proteína	Lipídio
				g	g	g
	EM	16 - 18 anos	314,05	49,54	15,81	6,51
	EJA 01	19-30 anos	314,05	49,54	15,81	6,51
	EJA 02	31-60 anos	314,05	49,54	15,81	6,51

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

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

01 Refeição – Ensino Médio, EJA 01 e 02- Jantar

6ª Semana	Segunda-feira 06/09	Terça-feira 07/09	Quarta-feira 08/09	Quinta-feira 09/09	Sexta-feira 10/09	
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30	Dia letivo móvel	Feriado	Peito de frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Beterraba crua ralada	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Abóbora e Batata doce refogadas	Peito de frango ao creme de cenoura (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Morango

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

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato	Proteína	Lipídio
				g	g	g
	EM	16 - 18 anos	183,49	25,79	9,68	4,71
	EJA 01	19-30 anos	183,49	25,79	9,68	4,71
	EJA 02	31-60 anos	183,49	25,79	9,68	4,71

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

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

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

01 Refeição – Ensino Médio, EJA 01 e 02- Jantar

OBSERVAÇÕES GERAIS

- 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 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!
- Importante orientar os alunos quanto ao cuidado no consumo do Filé de Peixe, observando sempre a presença de espinhas.
- 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.

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913