

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

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	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Arroz doce (Arroz ½ pc, Leite, Açúcar)	Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Abacaxi picado	Vitamina de Banana prata (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Melão picado	Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta <i>in natura</i> , Açúcar) Picadinho de Abacaxi (½ pc) e Morango (½ pc) com Leite em pó	Vitamina de Banana prata (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Mamão picado
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Peito de frango cozido Arroz parboilizado	Peito de frango grelhado Arroz parboilizado Salada de Repolho cru picado e Tomate fatiado	Filé de peixe assado com Batata doce Arroz parboilizado Beterraba refogada	Peito de frango ao Molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz Parboilizado com Brócolis Abobrinha refogada

Observação: Reservar 1pc de Morango, 1 pc de Abóbora, 1 pc de Inhame 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
	PE	4-5 anos	482,41	73,82	20,22	12,86
	EF 01	6- 10 anos	519,64	77,47	24,28	13,48
	EF 02	11-15 anos	538,16	79,12	26,31	13,83
	EM	16-18 anos	538,16	79,12	26,31	13,83

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

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

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	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Leite caramelado (Açúcar) + Morango	Picadinho de Banana nanica e Morango (½ pc) com Leite em pó	Vitamina de Banana nanica (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Maçã	Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Banana nanica	Vitamina de Banana nanica (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Morango
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Bobó de Peito de frango com Abóbora Arroz parboilizado Inhame corado	Peito de frango refogado com Manjericão Arroz parboilizado com Vagem Salada de Alface e Tomate picado	Filé de peixe ao creme de Espinafre (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado com Cenoura	Peito de frango assado com Cebola e Pimentão Arroz parboilizado Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Pepino fatiado

Observação: Reservar 1pc de Morango, 1 pc de Beterraba, 1 pc 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
	PE	4-5 anos	477,32	75,60	20,17	12,25
	EF 01	6- 10 anos	512,67	78,36	23,82	12,85
	EF 02	11-15 anos	546,95	84,24	25,83	13,16
	EM	16-18 anos	546,95	84,24	25,83	13,16

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

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

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	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	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) + Melão picado	Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta <i>in natura</i> , Açúcar) Picadinho de Maçã (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 Banana prata (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Picadinho de Abacaxi (½ pc) e Mamão (½ pc)
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Peito de frango assado com Batata doce Arroz parboilizado Beterraba Refogada	Peito de frango ao molho com Tomate Arroz Parboilizado Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Peito de frango refogado com Abóbora Arroz parboilizado Couve-flor refogada	Isclas de Peito de frango aceboladas Arroz parboilizado Abobrinha refogada Salada de Acelga crua picada com Brócolis cozido

Observação: Reservar 1pc de Morango, 1 pc de Beterraba, 1 pc de Inhame para a próxima segunda-feira.

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

Cardápio sujeito a alterações.

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato	Proteína	Lipídio
				g	g	g
	PE	4-5 anos	481,66	76,10	20,04	12,78
	EF 01	6- 10 anos	517,03	79,75	23,74	12,72
	EF 02	11-15 anos	526,38	81,12	24,93	12,45
	EM	16-18 anos	526,38	81,12	24,93	12,45

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

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

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	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Leite caramelado (Açúcar) + Morango	Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Banana nanica	Vitamina de Banana nanica (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Maçã	Picadinho de Banana nanica e Melão (½ pc) com Leite em pó	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Peito de frango cozido com Inhame Arroz parboilizado Beterraba crua ralada	Escondidinho de Peito de frango com Abóbora (Leite ½ pc) Arroz Parboilizado Couve refogada	Peito de frango refogado com Vagem Arroz parboilizado Beterraba refogada	Peito de frango ao molho (Manjericão, Pimentão) Arroz parboilizado com Cenoura Farofa de Espinafre (Farinha de mandioca)

Observação: Reservar 1pc de Morango, 1 pc de Chuchu, 1 pc 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
	PE	4-5 anos	509,00	79,63	22,04	12,78
	EF 01	6- 10 anos	546,06	83,28	26,00	13,41
	EF 02	11-15 anos	543,76	83,53	25,87	13,12
	EM	16-18 anos	543,76	83,53	25,87	13,12

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

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

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	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Mingau de Amido de milho com Geleia de Morango* (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Amido, Açúcar)	Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Mamão picado	Vitamina de Banana prata (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Melancia fatiada	Vitamina de Banana prata (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Picadinho de Abacaxi (½ pc) e Morango (½ pc)	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) e Acelga crua picada Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta <i>in natura</i> , Açúcar)
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Peito de frango refogado com Chuchu Arroz parboilizado Batata doce corada	Isclas de Peito de aceboladas Arroz Parboilizado Couve-flor ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Abobrinha refogada	Peito de frango cozido com Inhame Arroz parboilizado Brócolis refogado	Filé de peixe ao molho com Tomate Arroz parboilizado Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)

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

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato	Proteína	Lipídio
				g	g	g
	PE	4-5 anos	486,94	75,80	21,43	12,11
	EF 01	6- 10 anos	542,11	79,45	25,46	12,74
	EF 02	11-15 anos	594,25	87,56	29,55	15,13
	EM	16-18 anos	594,25	87,56	29,55	15,13

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

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

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	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Dia letivo móvel	Feriado	Arroz doce (Arroz ½ pc, Leite, Açúcar)	Vitamina de Banana nanica (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Morango	Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Banana nanica
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Dia letivo móvel	Feriado	Peito de frango cozido com Abóbora Arroz parboilizado Chuchu refogado	Peito de frango ao molho Arroz parboilizado Salada de Repolho verde cru picado e Couve crua picada

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc de Chuchu 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
	PE	4-5 anos	491,99	77,04	20,39	12,46
	EF 01	6- 10 anos	498,54	74,61	23,39	12,83
	EF 02	11-15 anos	355,33	52,35	17,28	8,99
	EM	16-18 anos	355,33	52,35	17,28	8,99

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

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

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

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

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.



GELEIA DE MORANGO

Acrescentar 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.



Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913