

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

02 Refeições – Escola Classe

1ª Semana		Segunda-feira 02/08	Terça-feira 03/08	Quarta-feira 04/08	Quinta-feira 05/08	Sexta-feira 06/08
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Leite caramelado (Açúcar)	Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Maçã	Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta <i>in natura</i> , Açúcar) Picadinho de Abacaxi (½ pc) e Banana (½ pc) com Leite em pó	Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Melão picado	Vitamina de Banana prata (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Maçã
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Leite caramelado (Açúcar)	Melão picado	Mamão picado	Mamão picado	Melancia fatiada

Observação: Reservar 1pc de Abacaxi 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
	EF 01	6- 10 anos	302,08	51,48	9,30	8,22
	EF 02	11-15 anos	302,08	51,48	9,30	8,22

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

02 Refeições – Escola Classe

2ª Semana		Segunda-feira 09/08	Terça-feira 10/08	Quarta-feira 11/08	Quinta-feira 12/08	Sexta-feira 13/08
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Leite caramelado (Açúcar) + Abacaxi picado	Vitamina de Banana nanica (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Maçã	Vitamina de Banana nanica (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Morango picado	Picadinho de Banana nanica (½ pc) e Maçã com Leite em pó	Vitamina de Banana nanica (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Mamão picado
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Leite caramelado (Açúcar)	Melancia fatiada	Picadinho de Banana nanica (½ pc) e Abacaxi (½ pc)	Banana nanica	Picadinho de Banana nanica (½ pc) e Abacaxi (½ pc)

Observação: Reservar 1pc de Morango 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
	EF 01	6- 10 anos	319,62	55,79	9,65	8,26
	EF 02	11-15 anos	319,62	55,79	9,65	8,26

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 – Escola Classe

3ª Semana		Segunda-feira 16/08	Terça-feira 17/08	Quarta-feira 18/08	Quinta-feira 19/08	Sexta-feira 20/08
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Leite caramelado (Açúcar) + Morango	Vitamina de Banana prata (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Mamão fatiado	Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Picadinho de Abacaxi (½ pc) e Mamão (½ pc)	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
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Leite caramelado (Açúcar)	Maçã	Melão fatiado	Melancia fatiada	Melão picado

Observação: Reservar 1pc de Abacaxi 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
	EF 01	6- 10 anos	293,98	49,09	9,29	8,27
	EF 02	11-15 anos	293,98	49,09	9,29	8,27

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 – Escola Classe

4ª Semana		Segunda-feira 23/08	Terça-feira 24/08	Quarta-feira 25/08	Quinta-feira 26/08	Sexta-feira 27/08
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Leite caramelado (Açúcar) + Abacaxi	Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Melão fatiado	Vitamina de Banana nanica (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Maçã	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)	Picadinho de Banana nanica e Melão (½ pc) com Leite em pó
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Leite caramelado (Açúcar)	Banana nanica	Morango picado	Maçã	Banana nanica

**Observação:**  
Cardápio sujeito a alterações.

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato	Proteína	Lipídio
				g	g	g
	EF 01	6- 10 anos	347,60	59,47	11,74	8,88
	EF 02	11-15 anos	348,50	59,47	11,90	8,90

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

02 Refeições – Escola Classe

5ª Semana		Segunda-feira 30/08	Terça-feira 31/08	Quarta-feira 01/09	Quinta-feira 02/09	Sexta-feira 03/09
LANCHE	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Leite caramelado (Açúcar)	Vitamina de Banana prata (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Melão picado	Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Abacaxi picado	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)	Vitamina de Banana prata (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Mamão fatiado
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Leite caramelado (Açúcar)	Abacaxi picado	Mamão fatiado	Melancia fatiada	Melão picado

**Observação:**  
Cardápio sujeito a alterações.

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato	Proteína	Lipídio
				g	g	g
	EF 01	6- 10 anos	305,38	47,90	11,30	8,82
	EF 02	11-15 anos	304,48	47,90	11,47	8,84

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 – Escola Classe

6ª Semana		Segunda-feira 06/09	Terça-feira 07/09	Quarta-feira 08/09	Quinta-feira 09/09	Sexta-feira 10/09
LANCHÊ	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	<b>Dia letivo móvel</b>	<b>Feriado</b>	Leite caramelado (Açúcar)	Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Banana nanica	Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Banana nanica
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	<b>Dia letivo móvel</b>	<b>Feriado</b>	Leite caramelado (Açúcar)	Abacaxi picado	Banana nanica

Observação: Cardápio sujeito a alterações.

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato	Proteína	Lipídio
				g	g	g
	EF 01	6- 10 anos	277,37	48,96	8,33	6,96
	EF 02	11-15 anos	277,37	48,96	8,33	6,96

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 – Escola Classe**

**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.
- 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**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913