

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

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: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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
	Horário: 11:45 e 12:30.	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	Peito de frango refogado com Couve-flor Arroz parboilizado Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Filé de peixe ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado	Picadinho de Banana prata (½ pc) e Mamão com Leite em pó	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	Bobó de Peito de frango com Batata doce Arroz Parboilizado Maçã

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

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

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: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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
	Horário: 11:45 e 12:30.	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	Picadinho de Peito de frango com Chuchu refogados Arroz Parboilizado Repolho roxo refogado
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Filé de peixe cozido Arroz parboilizado Pirão de peixe (Farinha de mandioca, Caldo do peixe) Beterraba cozida	Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Banana nanica	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 Abacaxi fatiado	Isclas de Peito de frango refogadas Brócolis ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz Parboilizado

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

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

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: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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)
	Horário: 11:45 e 12:30.	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	Iscas de Peito de frango aceboladas Arroz parboilizado Abobrinha refogada Salada de Acelga crua picada com Brócolis cozido	Filé de peixe assado Arroz parboilizado Chuchu ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Repolho verde refogado
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Bobó de Peito de frango com Abóbora Arroz parboilizado	Vitamina de Banana prata (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Mamão picado	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
<p>Observação: Reservar 1pc de Morango, 1 pc de Beterraba, 1 pc de Inhame e 1 pc de Batata doce para a próxima segunda-feira. *Ver receita do mingau e da geleia de morango nas observações gerais. Cardápio sujeito a alterações.</p>						

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

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: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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)
	Horário: 11:45 e 12:30.	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 (Manjerição, Pimentão) Arroz parboilizado com Cenoura Farofa de Espinafre (Farinha de mandioca)	Peito de frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Salada de Repolho roxo cru picado e Pepino fatiado
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Filé de peixe assado com Batata doce Arroz parboilizado	Vitamina de Banana nanica (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Picadinho de Abacaxi 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 Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)	Galinhada com Cenoura (Arroz parboilizado, Peito de frango) Batata doce assada

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

Responsável Técnico

Julienne 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

EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

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: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de frango refogado com Chuchu Arroz parboilizado Batata doce corada	Iscas de Peito de frango 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)	Peito de frango refogado Arroz parboilizado Salada de Repolho verde cru picado e Beterraba cozida
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Filé de peixe cozido com Pirão (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Abóbora refogada	Vitamina de Banana prata (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Picadinho de Abacaxi com Melão	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) Vitamina de Banana prata (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)	Peito de frango cozido com Batata doce (Pimentão) Arroz parboilizado Pepino fatiado

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.

Responsável Técnico

Julienne 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

EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

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: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	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	Horário: 11:45 e 12:30.	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
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Dia letivo móvel	Feriado	Peito de frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Beterraba crua ralada	Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Banana nanica	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Abóbora e Batata doce refogadas

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

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato	Proteína	Lipídio
				g	g	g
1ª Semana	PE	4-5 anos	727,92	112,39	31,49	18,42
	EF 01	6- 10 anos	793,47	118,96	38,54	19,51
	EF 02	11-15 anos	840,82	125,53	42,22	20,14
	EM	16-18 anos	840,82	125,53	42,22	20,14
2ª Semana	PE	4-5 anos	736,94	114,35	32,31	18,55
	EF 01	6- 10 anos	800,63	120,92	39,00	19,60
	EF 02	11-15 anos	847,98	127,49	42,68	20,23
	EM	16-18 anos	847,98	127,49	42,68	20,23
3ª Semana	PE	4-5 anos	738,10	115,40	31,84	18,40
	EF 01	6- 10 anos	801,67	121,97	38,45	19,44
	EF 02	11-15 anos	848,96	128,54	42,09	20,07
	EM	16-18 anos	848,96	128,54	42,09	20,07
4ª Semana	PE	4-5 anos	794,29	122,78	35,29	20,00
	EF 01	6- 10 anos	854,42	128,62	41,83	21,02
	EF 02	11-15 anos	898,26	134,46	45,40	21,63
	EM	16-18 anos	898,26	134,46	45,40	21,63
5ª Semana	PE	4-5 anos	784,70	122,49	34,81	19,30
	EF 01	6- 10 anos	845,36	128,42	41,45	20,33
	EF 02	11-15 anos	889,26	134,26	45,05	20,94
	EM	16-18 anos	889,26	134,26	45,05	20,94

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

6ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato	Proteína	Lipídio
				g	g	g
	PE	4-5 anos	769,93	120,14	32,32	19,44
	EF 01	6- 10 anos	828,69	126,23	38,38	20,40
	EF 02	11-15 anos	872,43	132,31	41,72	20,99
	EM	16-18 anos	872,43	132,31	41,72	20,99

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

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.

