

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

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

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

**04 Refeições - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, EM**

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> Horário: 8h e 9h.	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 Morango com Leite em pó	Vitamina de Banana prata (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Mamão picado
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 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)
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Leite caramelado (Açúcar)	Maçã	Banana prata	Melancia fatiada	Maçã
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Filé de peixe ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado	Peito de frango ao molho com Abóbora Arroz parboilizado	Galinhada com Cenoura (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 Tomate fatiado

**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**

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

04 Refeições - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, EM

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> Horário: 8h e 9h.	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) + Banana nanica	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
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 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
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Leite caramelado (Açúcar)	Melancia fatiada	Banana nanica	Abacaxi	Mamão picado
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Filé de peixe cozido Arroz parboilizado Pirão de peixe (Farinha de mandioca, Caldo do peixe) Beterraba cozida	Canja (Peito de frango, Arroz parboilizado, Cenoura)	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 Tomate fatiado	Isclas de Peito de frango refogadas Brócolis ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz Parboilizado 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.**

**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**

**04 Refeições - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, EM**

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> Horário: 8h e 9h.	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 Banana (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)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 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)	Filé de peixe assado Arroz parboilizado Chuchu ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Repolho verde refogado	Isclas de Peito de frango aceboladas Arroz parboilizado Abobrinha refogada Salada de Acelga crua picada com Brócolis cozido	Peito de frango refogado com Abóbora Arroz parboilizado Couve-flor refogada
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Leite caramelado (Açúcar)	Mamão picado	Maçã	Abacaxi picado	Morango
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Bobó de Filé de peixe com Abóbora Arroz parboilizado	Peito de frango refogado Arroz parboilizado Batata doce corada	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 com Repolho verde	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Purê de Abóbora (Leite) Beterraba cozida

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

**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**

**04 Refeições - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, EM**

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> Horário: 8h e 9h.	Leite caramelado (Açúcar) + Morango	Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Banana nanica	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta <i>in natura</i> , Açúcar)	Vitamina de Banana nanica (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Morango	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta <i>in natura</i> , Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 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	Filé de peixe ao molho (Manjericão, 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
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Mingau de Amido de milho (Leite, Amido, Açúcar)	Maçã	Picadinho de Banana nanica (½ pc) e Morango (½ pc)	Melão picado	Banana nanica
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Filé de peixe assado com Batata doce Arroz parboilizado	Iscas de Peito de frango aceboladas Arroz parboilizado Salada de Acelga crua picada e Cenoura crua ralada	Peito de frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz Parboilizado Salada de Repolho verde crua picado e Tomate picado	Peito de frango cozido com Abóbora Arroz parboilizado Beterraba refogada	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**

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**

**04 Refeições - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, EM**

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> Horário: 8h e 9h.	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) + Mamão picado	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta <i>in natura</i> , Açúcar)	Vitamina de Banana prata (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Morango	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) e Acelga crua picada Suco de Abacaxi (Fruta <i>in natura</i> , Açúcar)
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	Peito de frango refogado com Chuchu Arroz parboilizado Batata doce corada	Isclas 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	Peito de frango refogado Arroz parboilizado Salada de Repolho verde cru picado e Beterraba cozida	Filé de peixe ao molho com Tomate Arroz parboilizado Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	Leite caramelado (Açúcar)	Morango	Melancia fatiada	Melão fatiado	Banana prata
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	Filé de peixe cozido com Pirão (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Abóbora refogada	Canja (Arroz parboilizado, Peito de frango, Cenoura, Couve)	Galinhada cremosa com Cenoura (Arroz parboilizado, Peito de frango, Amido, Leite ½ pc) Abóbora refogada	Peito de frango cozido com Batata doce (Pimentão) Arroz parboilizado Pepino fatiado	Bobó de Peito de frango com Abóbora 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.**

**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

04 Refeições - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, EM

6ª Semana	Segunda-feira 06/09	Terça-feira 07/09	Quarta-feira 08/09	Quinta-feira 09/09	Sexta-feira 10/09
<b>DESJEJUM</b> Horário: 8h e 9h.	<b>Dia letivo móvel</b>	<b>Feriado</b>	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
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30 e 12:30.	<b>Dia letivo móvel</b>	<b>Feriado</b>	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	Peito de frango refogado Arroz parboilizado Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Beterraba cozida
<b>LANCHE 1</b> Horário: 14h e 14:30.	<b>Dia letivo móvel</b>	<b>Feriado</b>	Mingau de Amido de milho (Leite, Amido, Açúcar)	Picadinho de Abacaxi picado (½ pc) e Banana nanica (½ pc)	Picadinho de Abacaxi picado (½ pc) e Morango (½ pc)
<b>LANCHE 2</b> Horário: 15:30 e 16:30.	<b>Dia letivo móvel</b>	<b>Feriado</b>	Peito de frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Beterraba crua ralada	Canja (Arroz parboilizado, Peito de frango, Batata doce, Cenoura)	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) 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.

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	827,70	127,97	34,69	21,57
	EF 01	6- 10 anos	901,88	136,00	42,18	22,76
	EF 02	11-15 anos	951,03	142,57	46,18	23,44
	EM	16-18 anos	951,03	142,57	46,18	23,44
2ª Semana	PE	4-5 anos	837,72	128,29	35,65	22,26
	EF 01	6- 10 anos	908,46	135,59	43,06	23,42
	EF 02	11-15 anos	961,06	142,89	47,14	24,13
	EM	16-18 anos	961,06	142,89	47,14	24,13
3ª Semana	PE	4-5 anos	829,79	126,37	35,47	22,25
	EF 01	6- 10 anos	888,77	130,55	42,72	23,40
	EF 02	11-15 anos	938,10	137,01	46,74	24,09
	EM	16-18 anos	938,10	137,01	46,74	24,09
4ª Semana	PE	4-5 anos	845,82	132,63	37,17	20,58
	EF 01	6- 10 anos	920,16	139,93	45,23	21,83
	EF 02	11-15 anos	974,56	147,23	49,64	22,58
	EM	16-18 anos	974,56	147,23	49,64	22,58
5ª Semana	PE	4-5 anos	833,18	129,36	37,12	20,59
	EF 01	6- 10 anos	907,53	136,66	45,19	21,85
	EF 02	11-15 anos	960,68	143,68	49,54	22,59
	EM	16-18 anos	960,68	143,68	49,54	22,59
6ª Semana	PE	4-5 anos	868,96	132,46	36,23	23,19
	EF 01	6- 10 anos	939,47	139,76	43,50	24,34
	EF 02	11-15 anos	991,95	147,06	47,50	25,05
	EM	16-18 anos	991,95	147,06	47,50	25,05

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**

**04 Refeições - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, EM**

**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!
- **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.**
- 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**

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913