

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

05 Refeições - Creche 01 e 02

1ª Semana	Segunda-feira 18/10	Terça-feira 19/10	Quarta-feira 20/10	Quinta-feira 21/10	Sexta-feira 22/10
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30.	Mingau de Amido (Leite, Amido 3pc)	Biscoito Maisena Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite)	Biscoito Rosquinha de coco Mamão fatiado (1 pc) Melancia picada (½ pc)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Frutas Picadas (Melão ½ pc + Melancia 1 pc)
COLAÇÃO Horário: 9:30 e 9:45.	Biscoito Maisena	Melão em cubos	Banana prata	Melancia em fatias	Mamão picado
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.	Bobó de Peito de Frango com Abóbora Arroz parboilizado	Peito de Frango refogado Arroz parboilizado Farofa de couve (Farinha de mandioca) Cenoura crua ralada	Peito de Frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Salada de Repolho roxo cru picado e Pepino fatiado	Peito de Frango desfiado refogado Arroz parboilizado Purê de Abóbora Chuchu refogado	Peito de Frango com Batata doce a palito assados Arroz parboilizado Beterraba crua ralada
LANCHE Horário: 15h e 15:30.	Frapê (Leite ½ pc, Biscoito Rosquinha de coco)	Biscoito Maisena Melão picado(½ pc) Maçã (1 pc)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Melancia picada com hortelã (Fruta ½ pc)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite)
JANTAR Horário: 17h e 17:30.	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)	Peito de Frango Arroz parboilizado Purê de Abóbora	Peito de Frango cozido com Batata doce Arroz parboilizado Couve refogada	Peito de Frango refogado Arroz parboilizado Creme de Cenoura (Amido, Leite ½ pc) Pepino em fatias	Isclas de Peito de Frango refogado Arroz parboilizado Salada de Cenoura crua ralada e Repolho cru picado

Observação: Reservar 1pc de Cenoura, 1 pc de Inhame e 1 pc de Abóbora para a próxima segunda-feira.
As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.
Cardápio sujeito a alterações.

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

05 Refeições - Creche 01 e 02

2ª Semana	Segunda-feira 25/10	Terça-feira 26/10	Quarta-feira 27/10	Quinta-feira 28/10	Sexta-feira 29/10
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30.	Mingau de Biscoito Maisena (Leite, Biscoito maisena)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite)	Biscoito Amanteigado Melão picado (½ pc) Maçã (1 pc)	Biscoito Maisena Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Abacaxi picado (½ pc) Banana nanica (1 pc)
COLAÇÃO Horário: 9:30 e 9:45.	Biscoito Rosquinha de coco	Melão em fatias	Mamão picado	Banana nanica	Mamão em fatias
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango em cubos cozido com Cenoura em rodela Arroz parboilizado Purê de Inhame	Peito de Frango cozido (Pimentão) Arroz parboilizado com Couve Pirão de Frango (Farinha de mandioca, Caldo do Frango) Cenoura crua ralada	Peito de Frango acebolado Arroz parboilizado Chuchu em cubos ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Abóbora refogada	Peito de Frango ao molho com Manjerição Arroz parboilizado Batata doce cozida Repolho roxo cru ralado	Peito de Frango em cubos refogado Arroz parboilizado com Vagem Beterraba cozida
LANCHE Horário: 15h e 15:30.	Mingau de arroz (Arroz ½ pc, Leite)	Biscoito Maisena Abacaxi picado (½ pc) Maçã (1pc)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Melão picado (Fruta ½ pc)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite)
JANTAR Horário: 17h e 17:30.	Peito de Frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Abóbora refogada	Peito de Frango desfiado com Pimentões Arroz parboilizado Batata doce assada com casca	Peito de Frango acebolado Arroz parboilizado Salada de Beterraba cozida e Repolho cru picado	Peito de Frango cozido Arroz parboilizado Abóbora assada Beterraba crua ralada	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Abóbora cozida Pepino fatiado

Observação: Reservar 1pc de Beterraba, 1 pc de Cenoura e 1 pc de Batata doce para a próxima quarta-feira. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

05 Refeições - Creche 01 e 02

3ª Semana	Segunda-feira 01/11	Terça-feira 02/11	Quarta-feira 03/11	Quinta-feira 04/11	Sexta-feira 05/11
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30.	DIA LETIVO MÓVEL	FERIADO (FINADOS)	Mingau de Arroz (Arroz ½ pc, Leite)	Biscoito Rosquinha de coco Abacaxi em rodela	Biscoito Maisena Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite)
COLAÇÃO Horário: 9:30 e 9:45.			Biscoito Amanteigado	Maçã	Mamão picado
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.			Iscas de Peito de Frango aceboladas (Arroz parboilizado) Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Beterraba cozida	Escondidinho de carne Moída com Batata doce Arroz parboilizado Repolho cru ralado	Peito de Frango desfiado ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Abóbora assada Pepino fatiado
LANCHE Horário: 15h e 15:30.			Biscoito Maisena Leite	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite)	Biscoito Rosquinha de coco Melão fatiado
JANTAR Horário: 17h e 17:30.			Carne Moída refogada com Batata doce Arroz parboilizado	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Carne Moída refogada com Repolho em tiras Arroz parboilizado Creme de Beterraba (Amido, Leite ½ pc)

Observação: Reservar 1pc de Chuchu, 1 pc de Beterraba, 1pc de Banana nanica congelada, e 1 pc de Cenoura para a próxima segunda-feira.
As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.
Cardápio sujeito a alterações.

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

05 Refeições - Creche 01 e 02

4ª Semana	Segunda-feira 08/11	Terça-feira 09/11	Quarta-feira 10/11	Quinta-feira 11/11	Sexta-feira 12/11
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30.	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Fruta 1 pc, Leite)	Biscoito Maisena Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite)	Biscoito Rosquinha de coco Frutas Picadas (melão ½ pc + Banana prata 1 pc)	Biscoito Amanteigado Creme de Abacaxi (Fruta ½ pc, Leite)	Pão com creme de cenoura (Cenoura, leite e amido de milho) Abacaxi picado (Fruta ½ pc)
COLAÇÃO Horário: 9:30 e 9:45.	Biscoito Maisena	Maçã	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Melancia ½ pc)	Mamão picado	Frutas picadas (Melão ½ pc + Banana prata ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango desfiado(½ porção) Arroz parboilizado Chuchu refogado Beterraba crua ralada	Bobó de Peito de Frango (½ porção) (Abóbora e peito de frango desfiado) Arroz parboilizado Repolho roxo cru picado	Peito de Frango desfiado com Arroz parboilizado Purê de Inhame Beterraba crua ralada	Peito de Frango ao molho branco com Manjeriçao (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Batata doce assada Cenoura cozida	Peito de frango cozido com Chuchu e Cenoura Arroz parboilizado Farofa de Banana prata (Banana prata ½ pc, Farinha de mandioca)
LANCHE Horário: 15h e 15:30.	Frapê de Rosquinha de Coco (Leite, Biscoito Rosquinha batido)	Biscoito Amanteigado Frutas Picadas (Banana prata ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite)	Pão com creme de cenoura (Cenoura, leite e amido de milho) Melancia picada (Fruta ½ pc)	Biscoito Maisena Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite)
JANTAR Horário: 17h e 17:30.	Canja de peito de frango desfiado (½ porção) com arroz parboilizado e cenoura	Peito de Frango ao molho Arroz parboilizado Beterraba crua ralada	Peito de frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Abóbora refogada Arroz parboilizado Pepino em fatias	Peito de frango refogado Beterraba cozida Arroz parboilizado Farofa de Cebola	Peito de Frango refogado Arroz parboilizado Purê de Batata doce Pepino cru picado

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc de Beterraba e 1 pc de Batata doce para a próxima terça-feira.
As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.
Cardápio sujeito a alterações.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

05 Refeições - Creche 01 e 02

5ª Semana	Segunda-feira 15/11	Terça-feira 16/11	Quarta-feira 17/11	Quinta-feira 18/11	Sexta-feira 19/11
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30.	FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)	Biscoito Maisena Leite	Biscoito Rosquinha de coco Frutas Picadas (Melão, 1 pc + Banana nanica, 1pc)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica com Goiaba (Fruta Banana nanica ½ pc, Goiaba ½ pc, Leite)	Biscoito Maisena Goiaba
COLAÇÃO Horário: 9:30 e 9:45.		Biscoito Rosquinha de coco	Goiaba	Mamão em fatias	Banana nanica
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.		Peito de Frango desfiado ao molho branco (Amido, leite) Arroz parboilizado Abóbora cozida Beterraba crua ralada	Peito de Frango ao molho com Cenoura (Pimentão) Arroz parboilizado Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)	Peito de Frango ao molho Arroz parboilizado Beterraba cozida Chuchu refogado	Bobó de peito de frango com Abóbora Arroz parboilizado Pepino fatiado
LANCHE Horário: 15h e 15:30.		Frapê de Rosquinha de Coco (Rosquinha de coco, Leite)	Biscoito Maisena Vitamina de Goiaba (Fruta ½ pc, Leite)	Biscoito Rosquinha de coco Goiaba	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite)
JANTAR Horário: 17h e 17:30.		Escondidinho de Peito de Frango com Batata doce Arroz parboilizado	Escondidinho de Peito de Frango com abóbora Arroz parboilizado	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango em cubos) Batata doce corada Repolho verde cru picado	Pão com peito de frango e creme de cenoura (Amido, leite e cenoura) Vitamina de Banana Nanica (fruta, leite)

Observação: Reservar 1pc de Batata doce, 1 pc de Cenoura, 1 pc de Goiaba congelada, e 1 pc de Abóbora para a próxima segunda-feira.
As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.
Cardápio sujeito a alterações.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

05 Refeições - Creche 01 e 02

6ª Semana	Segunda-feira 22/11	Terça-feira 23/11	Quarta-feira 24/11	Quinta-feira 25/11	Sexta-feira 26/11
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30.	Biscoito Maisena Vitamina de Goiaba (Fruta ½ pc, Leite)	Biscoito Maisena Vitamina de Goiaba (Fruta ½ pc, Leite)	Biscoito Amanteigado Frutas Picadas (Banana prata, ½ pc + Goiaba ½ pc)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata com Goiaba (Banana prata ½ pc, Goiaba ½ pc, Leite)	Pão com purê de abóbora e Filé de peixe desfiado (Filé de peixe, ½ pc; ½ pc; Abóbora, ½ pc) Banana prata
COLAÇÃO Horário: 9:30 e 9:45.	Biscoito Amanteigado	Maçã	Melancia	Melão	Goiaba
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado com Cenoura Batata doce cozida (½ pc)	Filé de Peixe desfiado com arroz parboilizado Couve refogada Inhame cozido	Ovos Mexidos acebolados Arroz parboilizado Abóbora cozida Pepino fatiado em rodelas	Escondidinho de Peito de frango com Batata doce Arroz parboilizado Repolho roxo cru picado	Farofa de Ovos com Cenoura (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Beterraba crua ralada Melancia picada, ½ pc
LANCHE Horário: 15h e 15:30.	Mingau de Amido (Leite, Amido-3pc)	Biscoito Rosquinha de coco Frutas Picadas (Melancia ½ pc + Banana prata ½ pc)	Biscoito Maisena Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite)	Pão com patê de filé de peixe com batata doce (Filé de peixe ½ pc; Leite em pó ½ pc; Batata doce ½ pc; cebola, salsa e cebolinha) Mamão picado	Biscoito Amanteigado Vitamina de Goiaba (Fruta ½ pc, Leite)
JANTAR Horário: 17h e 17:30.	Bobó de Filé de Peixe com Abóbora Arroz parboilizado Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)	Peito de Frango em cubos refogado Arroz parboilizado Beterraba crua ralada	Peito de Frango em cubos cozido com Pimentão Verde Arroz parboilizado Batata doce assada Repolho verde cru picado	Ovos Mexidos Arroz parboilizado Creme de Beterraba (Amido, Leite ½ pc) Pepino em cubos	Filé de peixe assado Arroz parboilizado Purê de Abóbora (½ pc) Pepino em fatias

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Chuchu e 1 pc de Beterraba para a próxima quarta-feira.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

05 Refeições - Creche 01 e 02

7ª Semana	Segunda-feira 29/11	Terça-feira 30/11	Quarta-feira 01/12	Quinta-feira 02/12	Sexta-feira 03/12
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30.	DIA LETIVO MÓVEL	FERIADO (DIA DO EVANGÉLICO – FERIADO LOCAL)	Biscoito Maisena Leite	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica com Goiaba (Banana nanica ½ pc , Goiaba ½ Leite)	Biscoito Maisena Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite)
COLAÇÃO Horário: 9:30 e 9:45.			Biscoito Amanteigado	Mamão picado	Goiaba
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.			Carne Moída cozida com Chuchu Arroz parboilizado Abóbora assada	Peito de Frango assado com Batata doce Arroz parboilizado Creme de Beterraba (Amido, Leite ½ pc)	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Abóbora e Chuchu refogados
LANCHE Horário: 15h e 15:30.			Mingau de Arroz (Arroz ½ pc, Leite)	Biscoito Amanteigado Goiaba	Biscoito Rosquinha de coco Frutas Picadas (Banana nanica, 1 pc + Goiaba ½ pc)
JANTAR Horário: 17h e 17:30.			Peito de Frango ao Molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Beterraba crua ralada	Ovos Mexidos com Cenoura Arroz Parboilizado Pepino em fatias	Carne Moída cozida com Batata doce e Abóbora Arroz parboilizado

Observação: Reservar 1pc de Inhame, 1pc de Cenoura e 1 pc de Beterraba para a próxima segunda-feira.
As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.
Cardápio sujeito a alterações.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021**

05 Refeições - Creche 01 e 02

8ª Semana	Segunda-feira 06/12	Terça-feira 07/12	Quarta-feira 08/12	Quinta-feira 09/12	Sexta-feira 10/12
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30.	Mingau de Biscoito Maisena (Biscoito Maisena, Leite)	Biscoito Amanteigado Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Melancia ½ pc)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite)	Biscoito Maisena Frutas Picadas (Banana nanica, 1 pc + Goiaba, ½ pc)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar) Melancia picada, ½ pc
COLAÇÃO Horário: 9:30 e 9:45.	Biscoito Rosquinha de coco	Maçã	Goiaba	Goiaba	Goiaba
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.	Isca de Peito de Frango acebolada Arroz parboilizado Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Inhame cozido	Carne Moída refogada com Pimentão verde Arroz parboilizado Batata doce cozida Couve refogada	Peito de Frango assado Arroz parboilizado Chuchu ao Molho branco (Amido, Leite ½ pc) Beterraba crua ralada	Arroz parboilizado com Ovos Creme de Cenoura (Amido, Leite ½ pc) Repolho verde em tiras finas	Peito de Frango desfiado Arroz parboilizado Inhame corado Pepino fatiado
LANCHE Horário: 15h e 15:30.	Mingau de Arroz (Arroz ½ pc, Leite)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Goiaba (Fruta ½ pc, Leite)	Biscoito Maisena Banana nanica	Biscoito Amanteigado Creme de Abacaxi (Fruta ½ pc, Leite)	Biscoito Rosquinha de coco Melancia fatiada
JANTAR Horário: 17h e 17:30.	Carne Moída refogada Arroz parboilizado Beterraba cozida	Peito de Frango cozido Arroz parboilizado Inhame cozido Pepino com casca picado	Carne Moída cozida Arroz parboilizado Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Peito de Frango ao Molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Beterraba cozida Chuchu refogado	Bobó de Peito de Frango com Abóbora Arroz parboilizado Batata doce assada

Observação: As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021**

05 Refeições - Creche 01 e 02

9ª Semana	Segunda-feira 13/12	Terça-feira 14/12	Quarta-feira 15/12	Quinta-feira 16/12	Sexta-feira 17/12
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30.	Adaptar o cardápio conforme disponibilidade de gêneros				
COLAÇÃO Horário: 9:30 e 9:45.					
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.					
LANCHE Horário: 15h e 15:30.					
JANTAR Horário: 17h e 17:30.					

**Observação: As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.
Cardápio sujeito a alterações.**

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021**

05 Refeições - Creche 01 e 02

10ª Semana	Segunda-feira 20/12	Terça-feira 21/12	Quarta-feira 22/12
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30.	Adaptar o cardápio conforme disponibilidade de gêneros	TÉRMINO DO ANO LETIVO	
COLAÇÃO Horário: 9:30 e 9:45.			
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.			
LANCHE Horário: 15h e 15:30.			
JANTAR Horário: 17h e 17:30.			

**Observação: As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.
Cardápio sujeito a alterações.**

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

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 18/10/2021 a 22/12/2021

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até a 2ª semana da 1ª Distribuição de 2022

05 Refeições - Creche 01 e 02

OBSERVAÇÕES GERAIS

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Perecíveis) 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!
- 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 tenham 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 utilização em todas as refeições salgadas do cardápio, inclusive às segundas-feiras quando houver previsão no cardápio.
- No intuito de diversificar as preparações, foram sugeridas receitas de Frapê, Mingau com Biscoito, Mingau de Amido e Mingau de Arroz.

SUGESTÕES DE RECEITAS:

CREME DE CENOURA ou BETERRABA:

Ingredientes:

- Cenoura ou Beterraba
- Leite em pó
- Amido de milho
- Óleo
- Sal
- Cebola
- Alho

Modo de preparo:

Diluir o leite conforme instruções da embalagem. Misturar o leite ao amido de milho e reservar. Dourar levemente a cebola e alho no óleo, adicionar a cenoura ou beterraba raladas e o sal e refogar. Acrescentar o leite com amido de milho. Mexer até engrossar e atingir a consistência desejada.

Outra opção é bater no liquidificador a cenoura/ beterraba, o leite e o amido e acrescentar essa mistura ao refogado de cebola e alho, e deixar engrossar até atingir a consistência desejada.

Decorar com cebolinha picada.

FRAPÊ DE ROSQUINHA DE COCO:

Ingredientes:

- Rosquinha de coco
- Leite em pó

Modo de preparo:

Diluir o leite conforme instruções da embalagem utilizando água gelada. Adicionar ao liquidificador o leite gelado e a rosquinha de coco. Bater até que fique uniforme e cremoso. Porcionar em canecas e servir gelado.

Dica: Triturar um pouco de biscoito rosquinha de coco no liquidificador e polvilhar sobre a bebida no momento de servir.

MINGAU DE BISCOITO MAISENA:

Ingredientes:

- Biscoito maisena
- Leite em pó

Modo de preparo:

Diluir o leite conforme instruções da embalagem. Adicionar o leite diluído e o biscoito em liquidificador e bater até que fique homogêneo. Adicionar a mistura em panela e cozinhar mexendo sempre até atingir a consistência desejada. Se necessário, acrescentar um pouco a mais de água. Servir quente.

Dica: Caso deseje mais consistente, em ponto de corte, espalhar em forma e polvilhar leite em pó por cima para decorar.

MINGAU DE ARROZ SIMPLES:

Ingredientes:

- Arroz
- Água
- Leite

Modo de preparo:

Colocar o arroz e a água em uma panela e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos. Bater metade do arroz cozido no liquidificador por 3 minutos com um pouco de água. Diluir o leite conforme instruções da embalagem. Em uma panela, adicionar o arroz cozido, o arroz cozido triturado e o leite diluído e deixar cozinhar em fogo baixo até a mistura começar a soltar da panela. Se necessário, acrescentar um pouco a mais de leite. Servir quente.

MINGAU DE AMIDO DE MILHO:

Ingredientes:

- Amido de milho
- Leite

Modo de preparo:

Diluir o leite conforme instruções da embalagem. Em uma panela, adicionar aos poucos o amido de milho ao leite diluído. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre até ferver e engrossar. Servir quente.

PURÊ DE BATATA DOCE, ABÓBORA ou INHAME:

Ingredientes:

- Batata doce, abóbora ou inhame
- Óleo
- Sal
- Cebola
- Alho

Modo de preparo:

Cortar a batata doce, abóbora ou inhame e cozinhar em água ou no vapor até que fiquem com consistência macia, bem cozida.

Em seguida, descascar e passar num espremedor de batatas ou amassar com o garfo, ou ainda, bater no liquidificador. Reservar.

Refogar a cebola e o alho no óleo, acrescentar o purê reservado e adicionar o sal. Cozinhar mexendo bem até ficar homogêneo.

Pode ser decorado com salsa, coentro ou cebolinha.

PATÊ DE FILÉ DE PEIXE COM BATATA DOCE:

Ingredientes:

- Batata doce
- Óleo
- Sal
- Cebola
- Alho
- Leite em pó
- Filé de Peixe

Modo de preparo:

Desfiar e cozinhar o Filé de Peixe. Cozinhar a Batata doce. Diluir o leite em pó conforme recomendação do fabricante. Bater a batata doce cozida e o leite em pó diluído no liquidificador e levar ao fogo juntamente com os outros temperos e o filé de peixe cozido e desfiado. Deixar criar uma consistência cremosa. Deixar esfriar um pouco e passar no pão.

BOBÓ DE PEITO DE FRANGO COM ABÓBORA:

Ingredientes:

- Filé de peito de frango
- Óleo
- Sal
- Cebola
- Alho
- Coentro
- Abóbora cozida

Modo de preparo:

Temperar o peito de frango com alho e sal e refogar no óleo. Acrescentar a cebola e um pouco de água e deixar cozinhar em fogo baixo. Reservar. Cozinhar a abóbora e processá-la após o cozimento até ficar na consistência de purê. Adicionar o purê ao refogado do peito de frango com caldo. Mexer bem e adicionar outros temperos naturais que desejar. A preparação pode ser decorada com salsa, cebolinha e coentro. Uma opção é utilizar o peito de frango desfiado.

ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA/PEITO DE FRANGO COM BATATA DOCE:

Ingredientes:

- Carne Moída/Peito de frango
- Óleo
- Sal
- Cebola
- Alho
- Salsa
- Batata doce cozida

Modo de preparo:

Recheio: Refogar em uma panela a carne Moída ou peito de frango, o alho, a cebola, o óleo e o sal. Reservar.

Purê: Descascar e cortar a batata doce e adicionar em uma panela com água fervente. Cozinhar até que fique bem macia. Escorrer a água. Amassar a batata doce com um espremedor ou garfo, ou bater no liquidificador. Em uma panela, adicionar a batata doce amassada, sal e água. Em fogo baixo mexer até atingir a consistência de purê.

Montagem: Em um refratário ou em uma forma, colocar uma camada do purê de batata doce, uma camada da carne Moída, e mais uma camada de purê de batata doce. Em seguida, levar ao forno por alguns minutos até dourar. Se necessário somente de uma camada de purê, manter a camada superior.