

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

**CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021**

**01 Refeição – Ensino Médio, EJA 01 e 02 - Jantar**

1ª Semana		Segunda-feira 18/10	Terça-feira 19/10	Quarta-feira 20/10	Quinta-feira 21/10	Sexta-feira 22/10
<b>L A N C H E</b>	Horário: 19h e 19:30	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)	Carne Moída cozido com Chuchu Arroz parboilizado Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana prata ½ pc)	Peito de Frango cozido com Batata doce Arroz parboilizado Couve refogada	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) com Pimentão Vitamina de Banana prata (Fruta 1 pc, Leite)	Carne Moída refogada Arroz parboilizado Creme de Cenoura (Amido, Leite ½ pc) Repolho cru picado Maçã

**Observação: Reservar 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.

**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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021**

**01 Refeição – Ensino Médio, EJA 01 e 02 - Jantar**

2ª Semana		Segunda-feira 25/10	Terça-feira 26/10	Quarta-feira 27/10	Quinta-feira 28/10	Sexta-feira 29/10
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30	Filé de Peixe ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Abóbora refogada	Peito de Frango desfiado Arroz parboilizado Beterraba cozida Mamão em cubos	Iscas de Peito de Frango aceboladas Arroz parboilizado Salada de Beterraba crua e Repolho cru ralados Banana picada (½ pc)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Fruta 1pc, Leite)	Carne Moída cozida com Abóbora Pepino fatiado Abacaxi picado (½ pc)

**Observação: Reservar 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.**

**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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021**

**01 Refeição – Ensino Médio, EJA 01 e 02 - Jantar**

3ª Semana		Segunda-feira 01/11	Terça-feira 02/11	Quarta-feira 03/11	Quinta-feira 04/11	Sexta-feira 05/11
<b>L A N C H E</b>	Horário: 19h e 19:30	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>	<b>FERIADO (FINADOS)</b>	Carne moída refogada com Batata doce Arroz parboilizado Farofa de Cebola	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Couve refogada Melão em fatias	Escondidinho de Carne moída com Batata doce Arroz parboilizado Beterraba cozida

**Observação: Reservar 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.**

**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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021**

**01 Refeição – Ensino Médio, EJA 01 e 02 - Jantar**

4ª Semana		Segunda-feira 08/11	Terça-feira 09/11	Quarta-feira 10/11	Quinta-feira 11/11	Sexta-feira 12/11
<b>L A N C H E</b>	Horário: 19h e 19:30	Filé de peixe refogado Arroz parboilizado Creme de Cenoura (Amido, Leite ½ pc)	Peito de Frango (½ porção) desfiado com Inhame Arroz parboilizado Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Bobó de Filé de Peixe com Abóbora Arroz parboilizado Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Pão com creme de Cenoura ralada (Cenoura, Amido e Leire batidos) Vitamina de Banana prata (Fruta 1 pc, Leite) Maçã	Filé de Peixe cozido (Pimentão) Arroz parboilizado Beterraba cozida Pepino cru picado

**Observação: Reservar 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.**

**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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021**

**01 Refeição – Ensino Médio, EJA 01 e 02 - Jantar**

5ª Semana		Segunda-feira 15/11	Terça-feira 16/11	Quarta-feira 17/11	Quinta-feira 18/11	Sexta-feira 19/11
<b>L A N C H E</b>	Horário: 19h e 19:30	<b>FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)</b>	Escondidinho de Filé de Peixe com Batata doce Arroz parboilizado	Peito de Frango desfiado Arroz parboilizado Beterraba cozida Goiaba	Filé de peixe refogado Repolho picado Arroz parboilizado Batata doce corada Beterraba ralada	Pão com Ovos Mexidos Creme de Cenoura (Amido, Leite ½ pc) Vitamina de Banana nanica (Fruta 1pc, Leite)

**Observação: Reservar 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.**

**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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021**

**01 Refeição – Ensino Médio, EJA 01 e 02 - Jantar**

6ª Semana		Segunda-feira 22/11	Terça-feira 23/11	Quarta-feira 24/11	Quinta-feira 25/11	Sexta-feira 26/11
<b>L A N C H E</b>	Horário: 19h e 19:30	Carne Moída cozida com Abóbora Arroz parboilizado Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)	Peito de Frango cozido com Chuchu Arroz parboilizado Frutas picadas (Banana prata ½ pc + Goiaba ½ pc)	Peito de Frango em cubos refogado com Pimentão Arroz parboilizado Batata doce assada Pepino em cubos	Pão com Carne moída (½ pc) Vitamina de Banana prata (Fruta 1 pc, Leite) Mamão em fatias	Filé de Peixe assado Arroz parboilizado Purê de Abóbora Repolho verde cru picado

**Observação: Reservar 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.**

**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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021**

**01 Refeição – Ensino Médio, EJA 01 e 02 - Jantar**

7ª Semana		Segunda-feira 29/11	Terça-feira 30/11	Quarta-feira 01/12	Quinta-feira 02/12	Sexta-feira 03/12
<b>L A N C H E</b>	Horário: 19h e 19:30	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>	<b>FERIADO (DIA DO EVANGÉLICO – FERIADO LOCAL</b>	Filé de Peixe cozido Arroz Parboilizado Beterraba cozida	Ovos Mexidos com Cenoura Arroz parboilizado Batata doce corada Goiaba	Bobó de Filé de Peixe com Abóbora Arroz parboilizado Pepino em fatias

**Observação: Reservar 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.**

**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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021**

**01 Refeição – Ensino Médio, EJA 01 e 02 - Jantar**

8ª Semana		Segunda-feira 06/12	Terça-feira 07/12	Quarta-feira 08/12	Quinta-feira 09/12	Sexta-feira 10/12
<b>L A N C H E</b>	Horário: 19h e 19:30	Carne moída refogada Arroz parboilizado Beterraba cozida	Bobó de Peito de Frango com Abóbora Arroz parboilizado Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Filé de Peixe cozido com Pimentão e Cenoura Arroz parboilizado Pirão de Peixe (Farinha de mandioca, Caldo do Peixe)	Ovos mexidos Arroz parboilizado Batata doce assada Goiaba	Filé de Peixe ao Molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Beterraba cozida Pepino em cubos

**Observação: As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. 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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021**

**01 Refeição – Ensino Médio, EJA 01 e 02- Jantar**

9ª Semana		Segunda-feira 13/12	Terça-feira 14/12	Quarta-feira 15/12	Quinta-feira 16/12	Sexta-feira 17/12
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30	<b>Adaptar o cardápio conforme disponibilidade de gêneros</b>				
10ª Semana		Segunda-feira 20/12	Terça-feira 21/12	Quarta-feira 22/12		
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30	<b>Adaptar o cardápio conforme disponibilidade de gêneros</b>		<b>TÉRMINO DO ANO LETIVO</b>		

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

**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**

**01 Refeição – Ensino Médio, EJA 01 e 02- Jantar**

**OBSERVAÇÕES GERAIS**

- **OBSERVAÇÃO IMPORTANTE: NÃO HÁ PREVISÃO DE UTILIZAR O AÇÚCAR NOS CARDÁPIOS DA 6ª DISTRIBUIÇÃO. ESTÁ SENDO ENTREGUE BANANA A MAIS PARA QUE SE UTILIZE UMA PORÇÃO INTEIRA DA BANANA OU DAS FRUTAS PREVISTAS NAS VITAMINAS, NÃO SENDO NECESSÁRIO ADOÇAR.**
- 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!
- 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 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.

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

## **SUGESTÕES DE RECEITAS:**

### **CREME DE CENOURA:**

#### **Ingredientes:**

- Cenoura
- 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 ralada 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, 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.

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

## **PURÊ DE ABÓBORA:**

### **Ingredientes:**

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

### **Modo de preparo:**

Cozinhar a abóbora em água ou no vapor até que fique 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.

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

## **BOBÓ DE FILÉ DE PEIXE OU PEITO DE FRANGO COM ABÓBORA:**

### **Ingredientes:**

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

### **Modo de preparo:**

Temperar o peito de frango ou filé de peixe 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 ou peixe. 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.

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

## ESCONDIDINHO COM BATATA DOCE:

### Ingredientes:

- Carne moída, Frango ou Peixe
- Óleo
- Sal
- Cebola
- Alho
- Batata doce cozida

### Modo de preparo:

Recheio: Refogar em uma panela a carne, 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, 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.

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913