

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
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)	Isca de frango acebolada Arroz parboilizado Chuchu refogado Frutas em fatias (Banana prata ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Peito de Frango cozido com Batata doce Arroz parboilizado Couve refogada	Pão com Peito de Frango desfiado refogado (½ pc) com Pimentão Vitamina de Banana prata (Fruta 1pc, Leite)	Peito de Frango ao Molho branco (Amido, Leite em pó ½ pc) Arroz parboilizado Salada de Cenoura crua com 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.

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)		Carboidrato (55% a 65% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				EM	16 - 18 anos				
EJA 01	19-30 anos								
EJA 02	31-60 anos								

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 – 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 cozido Arroz Parboilizado Beterraba cozida Mamão Picado	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Salada de Beterraba cozida e Repolho cru picado	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Vitamina de Banana nanica (Fruta 1 pc, Leite)	Bobó de Filé de Peixe com Abóbora Abóbora cozida Pepino fatiado Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica 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.

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)		Carboidrato (55% a 65% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				EM	16 - 18 anos				
EJA 01	19-30 anos								
EJA 02	31-60 anos								

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 – 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
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>	<b>FERIADO (FINADOS)</b>	Carne Moída refogada com Batata doce Arroz parboilizado	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Beterraba cozida Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Escondidinho de Peito de Frango com Batata doce Arroz parboilizado Melão em fatias

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.

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)		Carboidrato (55% a 65% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				EM	16 - 18 anos				
EJA 01	19-30 anos								
EJA 02	31-60 anos								

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 – 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
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30	Filé de Peixe cozido (Pimentão) Arroz parboilizado Creme de Cenoura (Amido, Leite ½ pc)	Isca de Frango desfiada (½ porção) acebolada Arroz Parboilizado Inhame cozido Frutas Picadas (Abacaxi ½ pc + Banana prata ½ pc)	Filé de Peixe refogado com Abóbora Arroz parboilizado Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Pão com Peito de Frango Refogado (½ pc) Vitamina de Banana prata (Fruta 1 pc, Leite) Maçã	Filé de peixe ao molho 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.

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)		Carboidrato (55% a 65% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				EM	16 - 18 anos				
EJA 01	19-30 anos								
EJA 02	31-60 anos								

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 – 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
L A N C H E	Horário: 19h e 19:30	<b>FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)</b>	Escondidinho de Filé de Peixe com Batata doce Arroz parboilizado	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango desfiado) Beterrada cozida Goiaba	Farofa de Ovo (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Batata doce corada Repolho verde cru picado Frutas Picadas (Goiaba ½ pc + Banana nanica ½ pc)	Filé de Peixe assado Arroz parboilizado Creme de Cenoura (Amido, Leite ½ pc) Beterraba crua ralada

**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.

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)		Carboidrato (55% a 65% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				EM	16 - 18 anos				
EJA 01	19-30 anos								
EJA 02	31-60 anos								

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 – 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
LANCHE	Horário: 19h e 19:30	Bobó de Filé de Peixe com Abóbora Arroz parboilizado	Carne Moída refogada com chuchu Arroz parboilizado Banana prata	Peito de Frango em cubos refogado com Pimentão Arroz parboilizado Batata doce assada Pepino em cubos	Pão com Ovos Mexidos e Cenoura Vitamina de Banana prata com Goiaba (Frutas ½ pc, Leite) Mamão fatiado	Carne Moída cozida com Abóbora Arroz parboilizado Repolho verde cru picado Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)

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.

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)		Carboidrato (55% a 65% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				EM	16 - 18 anos				
EJA 01	19-30 anos								
EJA 02	31-60 anos								

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 – 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
L A N C H E	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 crua ralada	Carne Moída refogada com Cenoura Arroz Parboilizado, Purê de Batata doce Goiaba	Ovos Mexidos com Arroz parboilizado Abóbora cozida Pepino fatiado

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.

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)		Carboidrato (55% a 65% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				EM	16 - 18 anos				
EJA 01	19-30 anos								
EJA 02	31-60 anos								

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 – 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	Filé de Peixe ao Molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Beterraba cozida	Galinhada (Peito de frango, Arroz parboilizado e Cenoura) Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Filé de Peixe ao molho com Pimentão verde Arroz parboilizado Batata doce assada	Carne Moída refogada Arroz parboilizado Beterraba crua ralada Pepino em cubos	Farofa de Ovo (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Abóbora cozida Goiaba

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

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)		Carboidrato (55% a 65% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				EM	16 - 18 anos				
EJA 01	19-30 anos								
EJA 02	31-60 anos								

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 – 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

- 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.
- Foi disponibilizado 1 pc de Frutas para vitaminas no intuito de reduzir a necessidade do açúcar de adição.**

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
- 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 DE CARNE MOIDA/PEITO DE FRANGO/FILÉ DE PEIXE COM BATATA DOCE:**

### **Ingredientes:**

- Carne moída/Peito de frango/Filé de peixe
- Óleo
- Sal
- Cebola
- Alho
- Batata doce cozida



### **Modo de preparo:**

Recheio: Refogar em uma panela a carne moída, peito de frango, filé de peixe, 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.

**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 NAS VITAMINAS, NÃO SENDO NECESSÁRIO ADOÇAR.**

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913