

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

01 Refeição – Lanche Fácil

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	Horários	Biscoito Amanteigado Leite	Biscoito Cream cracker + Frutas em fatias (Mamão ½ pc com Leite em pó (½ pc) + Abacaxi ½ pc)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata e Maçã (Frutas ½ pc, Leite)	Biscoito Maisena + Frutas em fatias (Mamão ½ pc com Leite em pó (½ pc) + Abacaxi ½ pc)	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) Vitamina de Banana prata (Fruta 1 pc, Leite)
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1 pc de Banana prata congelada 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 – Lanche Fácil

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	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Biscoito Cream cracker	Biscoito Maisena	Biscoito Amanteigado	Frapê	Pão com Peito de Frango
	Vespertino: 15:30 e 16h.	+	+	Vitamina de Banana nanica	(Leite ½ pc, Biscoito Rosquinha	refogado (½ pc)
	Noturno: 19h e 19:30.	Vitamina de Banana prata (Fruta 1 pc, Leite)	Frutas picadas (Maçã ½ pc + Banana nanica ½ pc) com Leite em pó (½ pc)	(Fruta 1 pc, Leite)	de coco) + Abacaxi em fatias	Vitamina de Banana nanica e Maçã (Frutas ½ pc, Leite)

Observação: Reservar 1 pc de Melão 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 – Lanche Fácil

3ª Semana		Segunda-feira 01/11	Terça-feira 02/11	Quarta-feira 03/11	Quinta-feira 04/11	Sexta-feira 05/11
L	Horários	DIA LETIVO MÓVEL	FERIADO (FINADOS)	Frapê (Leite ½ pc, Biscoito Rosquinha de coco) + Melão em fatias	Biscoito Maisena + Frutas em fatias (Mamão ½ pc com Leite em pó (½ pc) + Abacaxi ½ pc)	Biscoito Cream Cracker Vitamina de Banana nanica e Mamão (Frutas ½ pc, Leite)
	LANCHE					

Observação: Reservar 1pc de Banana nanica congelada 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 – Lanche Fácil

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	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana nanica (Fruta 1 pc, Leite)	Biscoito Rosquinha de coco + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Maçã ½ pc) com Leite em pó (½ pc)	Biscoito Maisena Vitamina de Banana prata com Maçã (Frutas ½ pc, Leite)	Biscoito Amanteigado + Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana prata ½ pc com Leite em pó ½ pc)	Pão Careca Vitamina de Banana prata (Fruta 1 pc, Leite)

Observação: Reservar 1 pc de Banana prata congelada 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 – Lanche Fácil

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	Horários	FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Fruta 1 pc, Leite)	Frapê (Leite ½ pc, Biscoito Rosquinha de coco) + Goiaba	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana nanica (Fruta 1 pc, Leite)	Mingau de Biscoito Maisena (Leite em pó ½ pc) + Melão fatiado
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1 pc de Goiaba congelada 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 – Lanche Fácil

6ª Semana		Segunda-feira 22/11	Terça-feira 23/11	Quarta-feira 24/11	Quinta-feira 25/11	Sexta-feira 26/11
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Biscoito Cream Cracker Vitamina de Goiaba (Fruta 1 pc, Leite)	Frapê (Leite ½ pc, Biscoito Rosquinha de coco) + Goiaba	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Fruta 1 pc, Leite)	Biscoito Maisena Vitamina de Goiaba (Fruta 1 pc, Leite)	Pão com Peito de Frango (½pc) Vitamina de Banana prata (Fruta 1 pc, Leite)
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1 pc de Banana Prata congelada 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 – Lanche Fácil

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	Horários	DIA LETIVO MÓVEL	FERIADO (DIA DO EVANGÉLICO – FERIADO LOCAL)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana prata (Fruta 1 pc, Leite)	Frapê (Leite ½ pc, Biscoito Rosquinha de coco) + Abacaxi picado	Biscoito Maisena Vitamina de Goiaba (Fruta 1 pc, Leite)
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1 pc de Banana Nanica congelada 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 – Lanche Fácil

8ª Semana		Segunda-feira 06/12	Terça-feira 07/12	Quarta-feira 08/12	Quinta-feira 09/12	Sexta-feira 10/12
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana nanica (Fruta 1 pc, Leite)	Biscoito Amanteigado + Mamão picado com Leite em pó (½ pc)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Fruta 1 pc, Leite)	Mingau de Biscoito Maisena (½ pc de Leite em pó) + Goiaba	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana nanica (Fruta 1 pc, Leite)

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 – Lanche Fácil

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	Horários	Adaptar o cardápio conforme disponibilidade de gêneros				
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
15:30 e 16h.						
Noturno:						
19h e 19:30.						
10ª Semana		Segunda-feira 20/12	Terça-feira 21/12	Quarta-feira 22/12		
L A N C H E	Horários	Adaptar o cardápio conforme disponibilidade de gêneros		TÉRMINO DO ANO LETIVO		
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
15:30 e 16h.						
Noturno:						
19h e 19:30.						

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 – Lanche Fácil

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
- 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.
- Quando Frutas estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior. Para evitar perdas do alimento, será necessário, de preferência no dia do recebimento, higienizar, identificar e congelar para a semana seguinte.**
- Foi disponibilizado 1 pc de Frutas para vitaminas no intuito de reduzir a necessidade do açúcar de adição, assim como sugeridas receitas de Frapê e Mingau com Biscoito.**

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

FRAPÊ DE ROSQUINHA DE COCO:

Ingredientes:

- Rosquinha de coco
- Leite em pó, ½ pc

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, ½ pc

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.

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