

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

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 – Lanche Fácil

3ª Semana		Segunda-feira 01/11	Terça-feira 02/11	Quarta-feira 03/11	Quinta-feira 04/11	Sexta-feira 05/11
<b>L</b> <b>A</b> <b>N</b> <b>C</b> <b>H</b> <b>E</b>	Horários	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>	<b>FERIADO (FINADOS)</b>	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)
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

**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
<b>L</b> <b>A</b> <b>N</b> <b>C</b> <b>H</b> <b>E</b>	Horários	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)
	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 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
<b>L</b>	Horários	<b>FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)</b>	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
	<b>LANCHE</b>					

**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
<b>L</b> <b>A</b> <b>N</b> <b>C</b> <b>H</b> <b>E</b>	Horários					
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30.	Biscoito Cream Cracker	Frapê (Leite ½ pc, Biscoito Rosquinha de coco)	Biscoito Amanteigado	Biscoito Maisena	Pão com Peito de Frango (½pc)
	<b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h.	Vitamina de Goiaba (Fruta 1 pc, Leite)	+	Vitamina de Banana prata (Fruta 1 pc, Leite)	Vitamina de Goiaba (Fruta 1 pc, Leite)	Vitamina de Banana prata (Fruta 1 pc, Leite)
	<b>Noturno:</b> 19h e 19:30.		Goiaba			

**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
<b>L A N C H E</b>	Horários	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>	<b>FERIADO (DIA DO EVANGÉLICO – FERIADO LOCAL)</b>	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana prata (Fruta1 pc, Leite)	Frapê (Leite ½ pc, Biscoito Rosquinha de coco) + Abacaxi picado	Biscoito Maisena Vitamina de Goiaba (Fruta1 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
<b>L</b>	Horários	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana nanica (Fruta1 pc, Leite)	Biscoito Amanteigado + Mamão picado com Leite em pó (½ pc)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Fruta1 pc, Leite)	Mingau de Biscoito Maisena (½ pc de Leite em pó) + Goiaba	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana nanica (Fruta1 pc, Leite)
	<b>A</b>					
<b>N</b>	Matutino: 9h e 9:30.					
<b>C</b>	Vespertino: 15:30 e 16h.					
<b>H</b>	Noturno: 19h e 19:30.					
<b>E</b>						

Observação: 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 – Lanche Fácil**

9ª Semana		Segunda-feira 13/12	Terça-feira 14/12	Quarta-feira 15/12	Quinta-feira 16/12	Sexta-feira 17/12
<b>L</b> <b>A</b> <b>N</b> <b>C</b> <b>H</b> <b>E</b>	Horários	<b>Adaptar o cardápio conforme disponibilidade de gêneros</b>				
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.					
10ª Semana		Segunda-feira 20/12	Terça-feira 21/12	Quarta-feira 22/12		
<b>L</b> <b>A</b> <b>N</b> <b>C</b> <b>H</b> <b>E</b>	Horários	<b>Adaptar o cardápio conforme disponibilidade de gêneros</b>		<b>TÉRMINO DO ANO LETIVO</b>		
	<b>Matutino:</b> 9h e 9:30. <b>Vespertino:</b> 15:30 e 16h. <b>Noturno:</b> 19h e 19:30.					
<b>Observação: As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.</b>						

**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

- **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
- 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.**

**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.

**Responsável Técnico**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913