

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.

| 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 | % |
| | | | | EF 01 | 6- 10 anos | | | | |
| EF 02 | 11-15 anos | | | | | | | | |
| 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 – 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 | 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) |
| | Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30. | | | | | |

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.

| 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 | % |
| | | | | | | | | | |
| | EF 01 | 6- 10 anos | | | | | | | |
| | EF 02 | 11-15 anos | | | | | | | |
| | 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 – 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 A N C H E | 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) |
| | 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.

| 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 | % |
| | | | | EF 01 | 6- 10 anos | | | | |
| EF 02 | 11-15 anos | | | | | | | | |
| 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 – 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 | 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.

| 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 | % |
| | | | | EF 01 | 6- 10 anos | | | | |
| EF 02 | 11-15 anos | | | | | | | | |
| 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 – 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.

| 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 | % |
| | | | | EF 01 | 6- 10 anos | | | | |
| EF 02 | 11-15 anos | | | | | | | | |
| 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 – 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. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30. | 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 Ovos Mexidos 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.

| 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 | % |
| | | | | EF 01 | 6- 10 anos | | | | |
| EF 02 | 11-15 anos | | | | | | | | |
| 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 – 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 (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.

| 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 | % |
| | | | | | | | | | |
| | EF 01 | 6- 10 anos | | | | | | | |
| | EF 02 | 11-15 anos | | | | | | | |
| | 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 – 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 | 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) |
| | A | | | | | |
| N | Matutino: 9h e 9:30. | | | | | |
| C | Vespertino: 15:30 e 16h. | | | | | |
| H | Noturno: 19h e 19:30. | | | | | |
| E | | | | | | |

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 | % |
| | | | | | | | | | |
| | EF 01 | 6- 10 anos | | | | | | | |
| | EF 02 | 11-15 anos | | | | | | | |
| | 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 – 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