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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

1ª Semana		Segunda-feira 18/10	Terça-feira 19/10	Quarta-feira 20/10	Quinta-feira 21/10	Sexta-feira 22/10
LANCHE	Horário: **Matutino:** 10h e 10:30. **Vespertino:** 14h e 14:30.	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)
ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Bobó de Filé de Frango com Abóbora Arroz parboilizado Batata doce em cubos assada	Peito de Frango refogado Arroz parboilizado Farofa de couve (Farinha de mandioca) Cenoura crua ralada	Peito de Frango em cubos ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Salada de Repolho roxo cru picado e Pepino fatiado com hortelã	Peito de Frango desfiado refogado Arroz parboilizado Purê de Abóbora Chuchu refogado	Peito de Frango com Batata doce a palito assados Arroz parboilizado Beterraba crua ralada
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
Horário: **Matutino:** 9h e 9:30. **Vespertino:** 15:30 e 16h.		Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)	Biscoito Maisena + Frutas em fatias (Abacaxi + Maçã)	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)	Iscas de Peito de Frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Salada de Cenoura crua ralada e Repolho cru picado

Observação: Reservar 1pc de Cenoura, 1 pc de Inhame e 1 pc de Banana prata congelada (turno integral), e 1 pc de Abóbora (turno regular) 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
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

EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

2ª Semana		Segunda-feira 25/10	Terça-feira 26/10	Quarta-feira 27/10	Quinta-feira 28/10	Sexta-feira 29/10
LANCHE	Horário: **Matutino:** 10h e 10:30. **Vespertino:** 14h e 14:30.	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)
ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango em cubos cozido com Cenoura em rodelas Arroz parboilizado Purê de Inhame	Filé de Peixe cozido (Pimentão) Arroz parboilizado com Couve Pirão de Peixe (Farinha de mandioca, Caldo do Peixe) Cenoura crua ralada	Iscas de Peito de Frango aceboladas Arroz parboilizado Chuchu em cubos ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Abóbora refogada	Peito de Frango ao molho com Manjericão Arroz parboilizado Batata doce cozida Repolho roxo cru ralado	Peito de Frango em cubos refogado Arroz parboilizado com Vagem Beterraba cozida
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
Horário: **Matutino:** 9h e 9:30. **Vespertino:** 15:30 e 16h.		Filé de Peixe ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Abóbora refogada	Biscoito Cream cracker + Salada de Frutas (Banana nanica + Mamão)	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 Arroz parboilizado Pepino fatiado

Observação: Reservar 1pc de Beterraba, 1 pc de Cenoura e 1 pc de Melão (turno integral), e 1 pc de Batata doce (turno regular) para a próxima quarta-feira.
As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.
Cardápio sujeito a alterações.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE						
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021						
EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR						
REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL						
3ª Semana		**Segunda-feira 01/11**	**Terça-feira 02/11**	**Quarta-feira 03/11**	**Quinta-feira 04/11**	**Sexta-feira 05/11**
LANCHE	Horário: **Matutino:** 10h e 10:30. **Vespertino:** 14h e 14:30.	**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)
ALMOÇO	**Horário:** 11:45 e 12:30.	**DIA LETIVO MÓVEL**	**FERIADO (FINADOS)**	Iscas de Peito de Frango aceboladas (Arroz parboilizado) Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Beterraba cozida	Escondidinho de Carne Moída com Batata doce Arroz parboilizado Repolho cru ralado	Peito de Frango desfiado ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Abóbora assada Pepino fatiado
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
Horário: **Matutino:** 9h e 9:30. **Vespertino:** 15:30 e 16h.		**DIA LETIVO MÓVEL**	**FERIADO (FINADOS)**	Carne Moída refogada com Batata doce Arroz parboilizado	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Beterraba cozida Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Fruta 1 pc, Leite) + Melão em fatias

Observação: Reservar 1pc de Chuchu, 1 pc de Beterraba, 1pc de Banana nanica congelada (turno integral), e 1 pc de Cenoura (turno regular) 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
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

EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

4ª Semana		Segunda-feira 08/11	Terça-feira 09/11	Quarta-feira 10/11	Quinta-feira 11/11	Sexta-feira 12/11
LANCHE	Horário: **Matutino:** 10h e 10:30. **Vespertino:** 14h e 14:30.	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 com Peito de Frango refogada (½ porção) Vitamina de Banana prata (Fruta 1 pc, Leite)
ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Filé de peixe refogado Arroz parboilizado Chuchu refogado Beterraba crua ralada	Filé de Peixe assado Purê de Abóbora Arroz parboilizado Repolho roxo cru picado	Filé de peixe cozido com inhame Inhame cozido Cenoura crua ralada	Filé de Peixe ao molho branco com Manjericão (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Batata doce assada Beterraba crua ralada	Filé de Peixe ao molho Arroz parboilizado Pirão de Peixe (Farinha de mandioca, caldo do peixe) Salada de cenoura com chuchu cozidos
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
Horário: **Matutino:** 9h e 9:30. **Vespertino:** 15:30 e 16h.		Filé de Peixe cozido (Pimentão) Arroz parboilizado Creme de Cenoura (Amido, Leite ½ pc)	Biscoito Cream cracker + Mamão e Abacaxi picados	Filé de peixe refogado com Abóbora Arroz parboilizado Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Pão com peito de frango (½ pc) Vitamina de Banana prata (Fruta 1 pc, Leite)	Filé de peixe ao molho Arroz parboilizado Beterraba cozida Pepino cru picado

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc de Beterraba, 1 pc de Banana prata congelada (turno integral), e 1 pc de Batata doce (turno regular) 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
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

EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

5ª Semana		Segunda-feira 15/11	Terça-feira 16/11	Quarta-feira 17/11	Quinta-feira 18/11	Sexta-feira 19/11
LANCHE	Horário: **Matutino:** 10h e 10:30. **Vespertino:** 14h e 14:30.	**FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)**	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana prata (Fruta1 pc, Leite)	Frapê (Leite ½ pc, Biscoito Rosquinha de coco)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana nanica (Fruta 1 pc, Leite)	Mingau de Biscoito Maisena (Leite em pó ½ pc) + Melão fatiado
ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	**FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)**	Peito de Frango desfiado ao molho (Amido) Arroz parboilizado Creme de Abóbora (Leite ½ pc) Beterraba crua ralada	Filé de peixe ao molho com Cenoura (Pimentão) Arroz parboilizado Couve refogada Pepino fatiado	Farofa de ovos (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Chuchu refogado Arroz parboilizado Beterraba cozida	Pão careca com Bobó de filé de Peixe com Abóbora Vitamina de Goiaba (leite, fruta 1 porção)
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
Horário: **Matutino:** 9h e 9:30. **Vespertino:** 15:30 e 16h.		**FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)**	Escondidinho de Filé de Peixe com Batata doce Arroz parboilizado	Biscoito Maisena Vitamina de Goiaba (Fruta1 pc,Leite) + Banana nanica	Arroz com ovos mexido (arroz. ovos, cenoura ralada), Batata doce corada Repolho verde cru picado	Pão com peito de frango refogado (½ porção) Suco de Beterraba com maçã (maçã, beterraba)

Observação: Reservar 1pc de Batata doce, 1 pc de Cenoura, 1 pc de Goiaba congelada (turno integral), e 1 pc de Abóbora (turno regular) 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
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

EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

6ª Semana		Segunda-feira 22/11	Terça-feira 23/11	Quarta-feira 24/11	Quinta-feira 25/11	Sexta-feira 26/11
LANCHE	Horário: **Matutino:** 10h e 10:30. **Vespertino:** 14h e 14:30.	Biscoito Cream Cracker Vitamina de Goiaba (Fruta1 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 (Fruta1 pc, Leite)	Pão com Ovos Mexidos (cebola, salsa e cebolinha) Vitamina de Banana prata (Fruta1 pc, Leite)
ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de Frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado com Cenoura Batata doce cozida	Filé de Peixe cozido Arroz parboilizado Purê de Inhame Couve refogada	Carne Moída ao molho com Abóbora Arroz parboilizado Abóbora cozida Pepino fatiado em rodelas	Carne Moída refogada Arroz parboilizado Batata doce assada Repolho roxo cru picado	Isca de Peito de frango acebolada Arroz parboilizado Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Beterraba cozida
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
Horário: **Matutino:** 9h e 9:30. **Vespertino:** 15:30 e 16h.		Bobó de Filé de Peixe com abóbora Arroz parboilizado	Biscoito Amanteigado + Frutas picadas (Mamão1 pc + Goiaba 1 pc)	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 (Fruta1 pc, Leite)	Carne Moída cozida com Abóbora Arroz parboilizado Repolho verde cru picado Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Chuchu, 1 pc de Banana Prata congelada (turno integral), e 1 pc de Beterraba (turno regular) 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
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

EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

7ª Semana		Segunda-feira 29/11	Terça-feira 30/11	Quarta-feira 01/12	Quinta-feira 02/12	Sexta-feira 03/12
LANCHE	Horário: **Matutino:** 10h e 10:30. **Vespertino:** 14h e 14:30.	**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)
ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	**DIA LETIVO MÓVEL**	**FERIADO (DIA DO EVANGÉLICO – FERIADO LOCAL**	Carne Moída cozida com Chuchu Arroz parboilizado Abóbora assada	Filé de Peixe ao Molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Batata doce assada Beterraba crua ralada	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Abóbora e Chuchu refogados
Horário: **Matutino:** 9h e 9:30. **Vespertino:** 15:30 e 16h.		**DIA LETIVO MÓVEL**	**FERIADO (DIA DO EVANGÉLICO – FERIADO LOCAL**	Peito de Frango ao Molho Branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado	Filé de Peixe cozido Arroz Parboilizado com Cenoura Beterraba cozida	Biscoito Rosquinha Vitamina de Banana nanica (Fruta1 pc, Leite) + Goiaba

Observação: Reservar 1pc de Inhame, 1pc de Cenoura, 1 pc de Banana Nanica congelada (turno integral), e 1 pc de Beterraba (turno regular) 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
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

EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

8ª Semana		Segunda-feira 06/12	Terça-feira 07/12	Quarta-feira 08/12	Quinta-feira 09/12	Sexta-feira 10/12
LANCHE	Horário: **Matutino:** 10h e 10:30. **Vespertino:** 14h e 14:30.	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)
ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.	Isca de Peito de Frango acebolada Arroz parboilizado Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca) Inhame cozido	Filé de Peixe ao molho com Pimentão verde Arroz parboilizado Batata doce assada Couve refogada	Carne moída refogada Arroz parboilizado Chuchu ao Molho branco (Amido, Leite ½ pc) Beterraba crua ralada	Galinhada com Cenoura (Peito de frango desfiado, Arroz parboilizado, Cenoura) Repolho verde em tiras finas	Arroz parboilizado com Ovos Inhame cozido Pepino fatiado
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
Horário: **Matutino:** 9h e 9:30. **Vespertino:** 15:30 e 16h.		Filé de Peixe ao Molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Beterraba cozida	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana nanica (Fruta 1 pc, Leite) + Abacaxi em rodelas	Filé de Peixe cozido com Pimentão e Cenoura Arroz parboilizado Pirão de Peixe (Farinha de mandioca) Batata doce assada	Carne Moída refogada Arroz parboilizado Beterraba crua ralada Pepino em cubos	Bobó de Peito de Frango com Abóbora Arroz parboilizado Goiaba

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

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

9ª Semana		Segunda-feira 13/12	Terça-feira 14/12	Quarta-feira 15/12	Quinta-feira 16/12	Sexta-feira 17/12
LANCHE	Horário: **Matutino:** 10h e 10:30. **Vespertino:** 14h e 14:30.	**Adaptar o cardápio conforme disponibilidade de gêneros**				
ALMOÇO	Horário: 11:45 e 12:30.					

REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO

Horário: **Matutino:** 9h e 9:30. **Vespertino:** 15:30 e 16h.	**Adaptar o cardápio conforme disponibilidade de gêneros**

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

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			
EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR			
REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL			
10ª Semana	**Segunda-feira 20/12**	**Terça-feira 21/12**	**Quarta-feira 22/12**
LANCHE Horário: **Matutino:** 10h e 10:30. **Vespertino:** 14h e 14:30.	**Adaptar o cardápio conforme disponibilidade de gêneros**		**TÉRMINO DO ANO LETIVO**
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.			
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO			
Horário: **Matutino:** 9h e 9:30. **Vespertino:** 15:30 e 16h.	**Adaptar o cardápio conforme disponibilidade de gêneros**		**TÉRMINO DO ANO LETIVO**
Observação: As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. **Cardápio sujeito a alterações.**			

Responsável Técnico
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

	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	%
1ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	PE	4-5 anos							
	EF 01	6- 10 anos							
	EF 02	11-15 anos							
	EM	16-18 anos							
	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	%
2ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	PE	4-5 anos							
	EF 01	6- 10 anos							
	EF 02	11-15 anos							
	EM	16-18 anos							
	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	%
3ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	PE	4-5 anos							
	EF 01	6- 10 anos							
	EF 02	11-15 anos							
	EM	16-18 anos							
	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	%
4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	PE	4-5 anos							
	EF 01	6- 10 anos							
	EF 02	11-15 anos							
	EM	16-18 anos							

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

	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	%
5ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	PE	4-5 anos							
	EF 01	6- 10 anos							
	EF 02	11-15 anos							
	EM	16-18 anos							
	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	%
6ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	PE	4-5 anos							
	EF 01	6- 10 anos							
	EF 02	11-15 anos							
	EM	16-18 anos							
	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	%
7ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	PE	4-5 anos							
	EF 01	6- 10 anos							
	EF 02	11-15 anos							
	EM	16-18 anos							
	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	%
8ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	PE	4-5 anos							
	EF 01	6- 10 anos							
	EF 02	11-15 anos							
	EM	16-18 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

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

EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

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.
- **Quando Frutas como Morango e Abacaxi 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
Juliene 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
Juliene 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
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

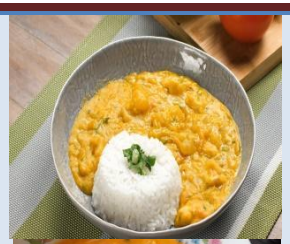
PURÊ DE BATATA DOCE, ABÓBORA ou INHAME:

Ingredientes:

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

Modo de preparo:
Cortar a batata doce, abóbora ou inhame e cozinhar em água ou no vapor até que fiquem 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
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913



BOBÓ DE FILÉ DE PEIXE ou PEITO DE FRANGO COM ABÓBORA:

Ingredientes:

- Filé de Peixe ou Filé de peito de Frango
- Óleo
- Sal
- Cebola
- Alho
- Abóbora cozida
- Caldo do File de Peixe ou Peito de Frango cozido

Modo de preparo:
Temperar o Filé de Peixe ou peito de Frango 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 Filé de Peixe ou peito de Frango. Mexer bem e adicionar outros temperos naturais que desejar. A preparação pode ser decorada com salsa, cebolinha e coentro. Uma opção é utilizar o Filé de Peixe ou peito de Frango desfiados.

Responsável Técnico
Juliene 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, 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
Juliene J. M. Santos CRN1: 3913