



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

SUGESTÃO DE CARDÁPIO PARA BENEFICIÁRIOS DO BOLSA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

01 Refeição – TURNO REGULAR – Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02 e Ensino Médio

| 1ª Semana |                                    | Segunda-feira  | Terça-feira   | Quarta-feira  | Quinta-feira  | Sexta-feira  |
|-----------|------------------------------------|--|---|---|---|--|
| LANÇHE    | Horários                           |  |   |   |   |  |
|           | <b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.     | Iscas de Peito de Frango<br>refogadas<br>Arroz branco              | Biscoito Amanteigado<br>+ Melão picado                          | Macarronada cremosa com Carne<br>bovina desfiada<br>(Extrato de tomate, amido, leite ½<br>pc, pimentão) | Pão brioche com Ovos mexidos<br>+ Melancia fatiada<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta <i>in natura</i> ½ pc, Açúcar)                  | Galinhada<br>(Arroz, Peito de frango)<br>Batata inglesa corada<br>Pepino fatiado     |
|           | <b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h. | Tutu de Feijão carioca<br>(Farinha de mandioca)                    | Vitamina de Morango<br>(Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) | Cenoura cozida  |   |  |
|           | <b>Noturno:</b><br>19h e 19:30.    | Beterraba refogada   |   |   |   |  |
| 2ª Semana |                                    | Segunda-feira  | Terça-feira   | Quarta-feira  | Quinta-feira  | Sexta-feira  |
| LANÇHE    | Horários                           |  |   |   |   |  |
|           | <b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.     | Escondidinho de Carne<br>bovina com Abóbora<br>(Amido, leite ½ pc) | Biscoito Cream cracker<br>+ Maçã                                | Galinhada<br>(Arroz, Peito de frango, coentro,<br>cebolinha)  | Pão careca com Peito de frango<br>refogado (½ pc)<br>+ Mamão picado<br>Suco de abacaxi<br>(Fruta <i>in natura</i> ½ pc, Açúcar) | Isca de carne bovina acebolada<br>Macarrão ao molho de tomate<br>(Extrato de tomate) |
|           | <b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h. | Arroz branco   | Vitamina de Morango<br>(Fruta <i>in natura</i> , leite, açúcar) | Salada de Repolho cru picado e<br>Cenoura crua ralada temperada<br>com Limão                            |   | Salada de Alface picada com<br>Beterraba crua ralada<br>temperada com Limão          |
|           | <b>Noturno:</b><br>19h e 19:30.    |  |   |   |   |  |
| 3ª Semana |                                    | Segunda-feira  | Terça-feira   | Quarta-feira  | Quinta-feira  | Sexta-feira  |
| LANÇHE    | Horários                           |  |   |   |   |  |
|           | <b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.     | Macarronada com carne<br>bovina<br>(Extrato de tomate)             | Biscoito Amanteigado<br>+ Melão fatiado                         | Galinhada cremosa com Couve<br>(Peito de frango,<br>amido, leite ½ pc, pimentão)                        | Pão brioche com Ovos mexidos<br>+ Melancia fatiada<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta <i>in natura</i> ½ pc, Açúcar)                  | Baião de Três<br>(Arroz, feijão carioca, carne<br>bovina)                            |
|           | <b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h. | Chuchu refogado  | Vitamina de Morango<br>(Fruta <i>in natura</i> , leite, açúcar) | Inhame refogado   |   | Farofa de Cenoura<br>(Farinha de mandioca)   |
|           | <b>Noturno:</b><br>19h e 19:30.    |  |   |   |   | Abobrinha refogada   |

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913



| 4ª Semana |   | Segunda-feira  | Terça-feira   | Quarta-feira  | Quinta-feira  | Sexta-feira   |
|-----------|---|--|---|---|---|---|
| LANÇHE    | Horários<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h.<br><b>Noturno:</b><br>19h e 19:30. | Carne bovina refogada<br>Arroz branco<br>Batata doce cozida  | Biscoito Maisena<br>+ Maçã<br>Vitamina de Morango<br>(Fruta <i>in natura</i> ½ pc, leite,<br>açúcar)          | Peito de frango ao molho de<br>tomate (Extrato de tomate)<br>Arroz branco<br>Salada de Repolho cru picado e<br>Beterraba crua ralada  | Pão careca com Peito de frango<br>refogado (½ pc)<br>+ Mamão picado<br>Suco de abacaxi<br>(Fruta <i>in natura</i> ½ pc, Açúcar) | Macarronada cremosa com<br>Peito de frango<br>(Amido, leite ½ pc)<br>Cenoura crua ralada<br>Abacaxi picado  |
|           | 5ª Semana   |  | Segunda-feira   | Terça-feira   | Quarta-feira  | Quinta-feira  |
| LANÇHE    | Horários<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h.<br><b>Noturno:</b><br>19h e 19:30. | Bobó de Peito de frango<br>com Abóbora<br>Arroz branco<br>Feijão carioca cozido  | Biscoito Maisena<br>+ Abacaxi picado<br>Vitamina de Banana<br>(Fruta <i>in natura</i> ½ pc, leite,<br>açúcar) | Iscas de Peito de frango<br>aceboladas<br>Macarrão ao molho branco<br>(Amido, leite ½ pc)<br>Salada de Alface crua picada com<br>Cenoura crua ralada temperada<br>com Limão | Pão brioche com Ovos mexidos<br>+ Laranja<br>Suco Verde<br>(Abacaxi ½ pc, talos de couve,<br>açúcar)                            | Carne bovina cozida com<br>Abóbora<br>(Extrato de tomate, pimentão,<br>coentro, cebolinha)<br>Arroz branco<br>Farofa de Couve<br>(Farinha de mandioca)    |
|           | 6ª Semana   |  | Segunda-feira   | Terça-feira   | Quarta-feira  | Quinta-feira  |
| LANÇHE    | Horários<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h.<br><b>Noturno:</b><br>19h e 19:30. | Macarronada cremosa com<br>carne bovina<br>(Extrato de tomate, amido,<br>leite ½ pc, salsa)<br>Couve-flor cozida                               | Biscoito Cream cracker<br>+ Maçã<br>Vitamina de Banana<br>(Fruta <i>in natura</i> ½ pc, leite,<br>açúcar)     | Iscas de Carne bovina aceboladas<br>(Limão)<br>Arroz com Cenoura<br>Batata inglesa refogada com<br>cebolinha  | Pão brioche com Ovos mexidos<br>+ Melão picado<br>Suco de Abacaxi<br>(Fruta ½ pc, açúcar)                                       | Galinhada com Brócolis<br>(Arroz, Peito de frango,<br>coentro, cebolinha)<br>Abobrinha refogada   |
|           | 7ª Semana   |  | Segunda-feira   | Terça-feira   | Quarta-feira  | Quinta-feira  |
| LANÇHE    | Horários<br><b>Matutino:</b><br>9h e 9:30.<br><b>Vespertino:</b><br>15:30 e 16h.<br><b>Noturno:</b><br>19h e 19:30. | Carne bovina refogada<br>com Inhame<br>(Coentro, cebolinha)<br>Arroz branco<br>Farofa de Feijão carioca<br>(Farinha de mandioca,<br>cebolinha) | Biscoito Amanteigado<br>+ Mamão picado<br>Vitamina de Morango<br>(Fruta ½ pc, leite, açúcar)                  | Estrogonofe de frango<br>(Peito de frango,<br>extrato de tomate,<br>amido, leite ½ pc)<br>Arroz branco<br>Cenoura cozida<br>Abacaxi picado                                  | Pão brioche com Ovos mexidos<br>Suco de Goiaba<br>(Fruta <i>in natura</i> ½ pc, Açúcar)   | Escondidinho de Abóbora com<br>Carne bovina desfiada<br>Macarrão ao alho e óleo<br>Salada de Alface crua picada e<br>Pepino picado temperada com<br>Limão |

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913



**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL**

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**SUGESTÃO DE CARDÁPIO PARA BENEFICIÁRIOS DO BOLSA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**01 Refeição – TURNO REGULAR – Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02 e Ensino Médio**

**OBSERVAÇÕES GERAIS**

- 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 lembrar quanto ao cuidado no consumo do Filé de Peixe, observando sempre a presença de espinhas.
- Limão: utilizar para temperar as carnes, além de outras preparações que estão especificadas no cardápio.
- 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 que sejam utilizados em todas as refeições salgadas do cardápio.
- Sugestão de molho para salada: Cebola picada ou ralada, Cebolinha, Coentro/Salsa, Limão.

**Responsável Técnico**

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913