



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

SUGESTÃO DE CARDÁPIO PARA BENEFICIÁRIOS DO BOLSA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

1ª Semana		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Leite, Açúcar)	Biscoito Maisena Suco de Goiaba (Fruta <i>in natura</i> ½ pc, Açúcar)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana (Fruta <i>in natura</i> ½ pc, Leite, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)	Pão careca com Peito de frango (½ pc) refogado Suco de Goiaba (Fruta <i>in natura</i> ½ pc, Açúcar)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Peito de Frango ao Molho branco (Amido, leite ½ pc) Arroz branco Feijão cozido Milho verde refogado	Filé de Peixe ao Molho com Cenoura (Pimentão, coentro, cebolinha) Arroz branco Feijão carioca Salada de Alface picada com Pepino picado	Peito de frango grelhado Arroz branco Farofa de Feijão carioca com Couve (Farinha de mandioca, cebolinha) Beterraba refogada	Carne bovina cozida com Batata inglesa (Pimentão, salsa, cebolinha) Arroz branco Feijão carioca cozido Salada de Repolho cru picado e Cenoura crua ralada	Carne bovina refogada com Abóbora (Coentro, cebolinha) Arroz branco Feijão carioca cozido Chuchu refogado Mamão fatiado

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

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

2ª Semana		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Biscoito Cream cracker Leite caramelado (Leite, Açúcar)	Biscoito Maisena Suco verde (Abacaxi ½ pc, Limão, Talos da Couve, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana (Fruta <i>in natura</i> ½ pc, Leite, Açúcar)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)	Pão brioche com Ovos mexidos Suco de Goiaba (Fruta <i>in natura</i> ½ pc, Açúcar)
	A L M O Ç O	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Peito de frango refogado Arroz branco Feijão carioca Salada de Beterraba cozida e Batata doce cozida	Picadinho de Carne bovina ao Molho de tomate (Extrato de tomate, coentro, cebolinha) Arroz branco (½ pc) Macarrão ao alho e óleo (½ pc) Feijão carioca cozido Couve com Repolho refogados	Peito de Frango ao creme de Milho verde (Amido, leite ½ pc) Arroz branco Feijão carioca cozido Salada de Beterraba crua ralada e Pepino picado temperada com Limão Melão picado	Bobó de Filé de peixe com Batata doce (Coentro, cebolinha) Arroz branco Feijão carioca cozido Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)

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

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

3ª Semana		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Biscoito Amanteigado Vitamina de Goiaba (Fruta <i>in natura</i> ½ pc, leite, Açúcar)	Biscoito Maisena Suco de Abacaxi (Fruta <i>in natura</i> ½ pc, açúcar)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana (Fruta <i>in natura</i> ½ pc, leite, açúcar)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana (Fruta <i>in natura</i> ½ pc, leite, açúcar)	Pão careca com Peito de frango refogado (½ pc) Suco de Goiaba (Fruta <i>in natura</i> ½ pc, açúcar)
	A L M O Ç O	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Peito de frango ao creme de Cenoura (Amido, leite ½ pc, salsa e cebolinha) Arroz branco Feijão carioca cozido Beterraba crua ralada	Carne bovina cozida com Chuchu (Coentro, cebolinha) Arroz branco Tutu de Feijão carioca (Farinha de mandioca, salsa, cebolinha) Cenoura crua ralada	Filé de peixe assado com Batata inglesa (Limão) Arroz branco Feijão carioca cozido Abobrinha refogada Maçã	Carne bovina refogada com Milho verde (Salsa, cebolinha) Arroz branco (½ pc) Macarrão (½ pc) ao molho de tomate (Extrato de tomate) Feijão carioca cozido Salada de Alface picada com Couve crua picada temperada com Limão

Responsável Técnico

Juliene 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**

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

4ª Semana		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Biscoito Amanteigado Vitamina de Goiaba (Fruta <i>in natura</i> ½ pc, leite, Açúcar	Biscoito Maisena Suco de Abacaxi (Fruta <i>in natura</i> ½ pc, açúcar)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana (Fruta <i>in natura</i> ½ pc, leite, açúcar	Biscoito Maisena Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , leite, açúcar)	Pão brioche com Ovos mexidos Suco de Goiaba (Fruta <i>in natura</i> ½ pc, açúcar)
	A L M O Ç O	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Isclas de Peito de frango aceboladas Arroz branco Feijão carioca cozido com Abóbora Beterraba cozida	Escondidinho de frango com Batata doce (Filé de peito de frango desfiado) Arroz branco (½ pc) Macarrão (½ pc) ao Alho e óleo Feijão carioca cozido Abóbora refogada (Cebolinha)	Picadinho de carne bovina com Cenoura (Coentro, cebolinha) Arroz branco Feijão carioca cozido Chuchu ao Molho branco (Amido, Leite ½ pc) Melancia fatiada	Isclas de Carne bovina aceboladas Arroz branco Farofa de Feijão carioca com Couve (Farinha de mandioca) Pepino picado

**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

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

5ª Semana		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Biscoito Maisena Leite caramelado (Leite, açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta <i>in natura</i> ½ pc, açúcar)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana (Fruta <i>in natura</i> ½ pc, leite, açúcar)	Biscoito Maisena Vitamina de Banana (Fruta <i>in natura</i> ½ pc, leite, açúcar)	Pão careca com Carne bovina refogada (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta <i>in natura</i> ½ pc, açúcar)
	A L M O Ç O	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Carne bovina refogada com Abóbora Arroz branco (½ pc) Macarrão (½ pc) ao Molho de tomate (Extrato de tomate, salsa, cebolinha) Feijão carioca Couve-flor cozida	Peito de frango com Creme de Milho e Brócolis (Amido, leite ½ pc, coentro, cebolinha) Arroz branco Feijão carioca cozido Beterraba crua ralada Mamão picado	Carne bovina cozida com Batata inglesa (Salsa, cebolinha) Arroz branco Feijão carioca cozido Salada de Repolho cru picado e Pepino picado temperada com Limão	Peixe cozido (Filé de peixe, Limão, coentro, cebolinha) Arroz com Cenoura Feijão carioca cozido Pirão de peixe (Farinha de mandioca, caldo do peixe) Inhame corado Maçã

Responsável Técnico

Juliene 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**

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

6ª Semana		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>L A N C H E</b>	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Biscoito Cream cracker Leite caramelado (Leite, açúcar)	Biscoito Maisena Suco de Abacaxi (Fruta <i>in natura</i> ½ pc, açúcar)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana (Fruta <i>in natura</i> ½ pc, leite, açúcar)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Goiaba (Fruta <i>in natura</i> ½ pc, leite, açúcar)	Pão careca com Peito de frango (½ pc) refogado Suco verde (Abacaxi, Limão e Talos da couve (Fruta <i>in natura</i> ½ pc, açúcar)
	<b>A L M O Ç O</b>	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Peito de frango refogado Arroz branco Feijão carioca cozido Cenoura e Chuchu refogados	Carne bovina assada na panela Arroz branco Feijão carioca cozido Salada de Alface com Pepino fatiado temperada com Limão	Peito de frango refogado Arroz branco Farofa de Feijão carioca (Farinha de mandioca, coentro, cebolinha) Batata doce corada Beterraba crua ralada Abacaxi fatiado	Estrogonofe de carne bovina (Extrato de tomate, amido, leite ½ pc, salsa, cebolinha) Arroz branco Feijão carioca Batata inglesa assada Abóbora e abobrinha refogadas

**Responsável Técnico**

Julienne 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

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

7ª Semana		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Biscoito Maisena Leite caramelado (Leite, açúcar)	Biscoito Amanteigado Vitamina de Banana (Fruta <i>in natura</i> ½ pc, leite, açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi + Laranja (Fruta <i>in natura</i> ½ pc, açúcar)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana (Fruta <i>in natura</i> ½ pc, leite, açúcar)	Pão careca com Carne bovina refogada (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta <i>in natura</i> ½ pc, açúcar)
	A L M O Ç O	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Omelete (Ovo, salsa e cebolinha) Arroz branco (½ pc) Feijão carioca cozido Macarrão (½ pc) ao molho de tomate (Extrato de tomate) Abóbora e Batata doce	Peito de frango assado com Batata inglesa Arroz branco Feijão carioca Beterraba refogada	Carne bovina cozida (Coentro, cebolinha) Arroz branco Feijão carioca Couve-flor refogada com Cenoura	Iscas de carne bovina aceboladas Arroz branco Tutu de Feijão carioca com Couve (Farinha de mandioca) Abóbora refogada

Responsável Técnico

Juliene 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**

**02 Refeições - 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**

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913