

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

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

LOTE 01 – BRAZLANDIA, CEILANDIA E TAGUATINGA

1ª Semana		Segunda-feira 13/09	Terça-feira 14/09	Quarta-feira 15/09	Quinta-feira 16/09	Sexta-feira 17/09
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango)	Salada de frutas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica + Morango ½ pc)	Isclas de Peito de frango aceboladas Arroz parboilizado com Brócolis	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) e Acelga picada Vitamina de Morango (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Filé de peixe cozido com Cenoura (Pimentão) Arroz parboilizado Repolho verde cru picado
	Noturno: 19h e 19:30.	Beterraba refogada		Beterraba crua ralada		

Observação: Reservar 1pc de Abóbora para a próxima segunda-feira.

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

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	%
				PE	4-5 anos	196,29	9,97	20,31	3,70
EF 01	6- 10 anos	213,00	11,37	21,35	3,94	16,64	34,48	64,75	
EF 02	11-15 anos	213,00	11,37	21,35	3,94	16,64	34,48	64,75	
EM	16-18 anos	239,96	12,55	20,92	5,37	20,14	36,67	61,12	
EJA 01	19-30 anos	239,96	12,55	20,92	5,37	20,14	36,67	61,12	
EJA 02	31-60 anos	239,96	12,55	20,92	5,37	20,14	36,67	61,12	

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

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

LOTE 01 – BRAZLANDIA, CEILANDIA E TAGUATINGA

2ª Semana		Segunda-feira 20/09	Terça-feira 21/09	Quarta-feira 22/09	Quinta-feira 23/09	Sexta-feira 24/09
L A N C H E	Horários	Bobó de Filé de peixe com Abóbora Arroz parboilizado	Frutas picadas (Morango + Mamão)	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Beterraba cozida	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Isclas de Peito de frango aceboladas Arroz parboilizado Batata doce refogada Pepino fatiado
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
	15:30 e 16h.					
	Noturno:					
19h e 19:30.						

Observação: Reservar 1pc de Cenoura para a próxima segunda-feira.

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

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	%
				PE	4-5 anos	203,28	9,87	19,43	3,73
EF 01	6- 10 anos	219,98	11,28	20,50	3,96	16,20	36,17	65,78	
EF 02	11-15 anos	219,98	11,28	20,50	3,96	16,20	36,17	65,78	
EM	16-18 anos	247,29	12,68	20,51	5,39	19,63	38,36	62,05	
EJA 01	19-30 anos	247,29	12,68	20,51	5,39	19,63	38,36	62,05	
EJA 02	31-60 anos	247,29	12,68	20,51	5,39	19,63	38,36	62,05	

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

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

LOTE 01 – BRAZLANDIA, CEILANDIA E TAGUATINGA

3ª Semana		Segunda-feira 27/09	Terça-feira 28/09	Quarta-feira 29/09	Quinta-feira 30/09	Sexta-feira 01/10
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Filé de peixe ao molho branco		Peito de frango ao molho com Cenoura	Pão com Peito de frango refogado (½ pc)	Galinhada com Brócolis (Arroz parboilizado, Peito de frango)
	Vespertino: 15:30 e 16h.	(Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado	Frutas picadas (Banana nanica + Abacaxi)	(Pimentão) Arroz parboilizado	Vitamina de Morango (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Abóbora assada
	Noturno: 19h e 19:30.	Cenoura ralada refogada		Beterraba cozida		

Observação: Reservar 1pc de Batata doce para a próxima segunda-feira.

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

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	%
				PE	4-5 anos	210,77	10,55	20,02	4,37
EF 01	6- 10 anos	227,47	11,95	21,02	4,61	18,23	36,03	63,35	
EF 02	11-15 anos	227,47	11,95	21,02	4,61	18,23	36,03	63,35	
EM	16-18 anos	254,78	13,35	12,44	6,04	22,60	38,22	64,98	
EJA 01	19-30 anos	254,78	13,35	12,44	6,04	22,60	38,22	64,98	
EJA 02	31-60 anos	254,78	13,35	12,44	6,04	22,60	38,22	64,98	

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

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

LOTE 01 – BRAZLANDIA, CEILANDIA E TAGUATINGA

4ª Semana		Segunda-feira 04/10	Terça-feira 05/10	Quarta-feira 06/10	Quinta-feira 07/10	Sexta-feira 08/10
L A N C H E	Horários	Filé de peixe cozido Arroz parboilizado Pirão de Peixe (Farinha de mandioca, Caldo do peixe) Batata doce corada	Frutas picadas (Abacaxi + Melão)	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Abóbora refogada Pepino fatiado	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) e Cenoura crua ralada Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Canja (Arroz parboilizado, Peito de frango, Batata doce e Couve)
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
	15:30 e 16h.					
	Noturno:					
19h e 19:30.						

Observação: Reservar 1pc de Beterraba e 1pc de Alho e Cebola para a próxima semana.

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

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	%
				PE	4-5 anos	208,62	9,86	18,90	3,67
EF 01	6- 10 anos	225,32	11,26	19,98	3,90	15,58	37,65	66,83	
EF 02	11-15 anos	225,32	11,26	19,98	3,90	15,58	37,65	66,83	
EM	16-18 anos	252,63	12,66	20,04	5,33	19,01	39,84	63,07	
EJA 01	19-30 anos	252,63	12,66	20,04	5,33	19,01	39,84	63,07	
EJA 02	31-60 anos	252,63	12,66	20,04	5,33	19,01	39,84	63,07	

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 – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

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

LOTE 01 – BRAZLANDIA, CEILANDIA E TAGUATINGA

5ª Semana		Segunda-feira 11/10	Terça-feira 12/10	Quarta-feira 13/10	Quinta-feira 14/10	Sexta-feira 15/10
L A N C H E	Horários	Feriado de antecipação do dia do professor (15/10)	Feriado Nossa Senhora Aparecida	Arroz doce (Arroz ½ pc, Açúcar, Leite)	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Beterraba refogada	Banana nanica picada com Leite em pó (½ pc)
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação:

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

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	%
				PE	4-5 anos	188,99	7,49	15,85	4,52
EF 01	6- 10 anos	197,74	8,16	16,50	4,64	21,11	31,85	64,44	
EF 02	11-15 anos	197,74	8,16	16,50	4,64	21,11	31,85	64,44	
EM	16-18 anos	212,38	8,83	16,62	5,42	22,97	33,07	62,29	
EJA 01	19-30 anos	212,38	8,83	16,62	5,42	22,97	33,07	62,29	
EJA 02	31-60 anos	212,38	8,83	16,62	5,42	22,97	33,07	62,29	

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

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 13/09 a 15/10/2021

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

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 tenha 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 que sejam utilizados em todas as refeições salgadas do cardápio, inclusive às segundas-feiras quando houver previsão no cardápio.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913