

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

**LOTE 3: GUARÁ, NÚCLEO BANDEIRANTE, PLANO PILOTO, SOBRADINHO**

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

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

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	200,99	10,18	20,26	4,16
EF 01	6- 10 anos	220,17	11,82	21,47	4,59	18,74	34,48	62,64	
EF 02	11-15 anos	250,30	13,49	21,55	6,22	22,38	36,67	58,60	
EM	16-18 anos	250,30	13,49	21,55	6,22	22,38	36,67	58,60	
EJA 01	19-30 anos	250,30	13,49	21,55	6,22	22,38	36,67	58,60	
EJA 02	31-60 anos	250,30	13,49	21,55	6,22	22,38	36,67	58,60	

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**

2ª Semana		Segunda-feira 20/09	Terça-feira 21/09	Quarta-feira 22/09	Quinta-feira 23/09	Sexta-feira 24/09
<b>L</b>	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)	Carne moída refogada com Cebola Arroz parboilizado Batata doce corada Pepino fatiado
	<b>A</b>					
<b>N</b>	Matutino: 9h e 9:30.					
<b>C</b>	Vespertino: 15:30 e 16h.					
<b>H</b>	Noturno: 19h e 19:30.					
<b>E</b>						

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	207,79	10,08	19,40	4,18
EF 01	6- 10 anos	227,15	11,73	20,65	4,61	18,26	36,17	63,70	
EF 02	11-15 anos	257,29	13,39	20,82	6,25	21,85	38,36	59,64	
EM	16-18 anos	257,29	13,39	20,82	6,25	21,85	38,36	59,64	
EJA 01	19-30 anos	257,29	13,39	20,82	6,25	21,85	38,36	59,64	
EJA 02	31-60 anos	257,29	13,39	20,82	6,25	21,85	38,36	59,64	

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**

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

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	215,09	10,74	19,98	4,82
EF 01	6- 10 anos	234,64	12,40	21,14	5,25	20,15	36,03	61,42	
EF 02	11-15 anos	264,77	14,07	12,44	6,89	22,60	38,22	64,98	
EM	16-18 anos	264,77	14,07	12,44	6,89	22,60	38,22	64,98	
EJA 01	19-30 anos	264,77	14,07	12,44	6,89	22,60	38,22	64,98	
EJA 02	31-60 anos	264,77	14,07	12,44	6,89	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

4ª Semana		Segunda-feira 04/10	Terça-feira 05/10	Quarta-feira 06/10	Quinta-feira 07/10	Sexta-feira 08/10
<b>L A N C H E</b>	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)	Carne moída ao molho com Batata doce Arroz parboilizado Couve refogada
	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	232,49	11,71	20,14	4,55	17,61	37,65	64,77	
EF 02	11-15 anos	262,63	13,38	20,37	6,19	21,20	39,84	60,67	
EM	16-18 anos	262,63	13,38	20,37	6,19	21,20	39,84	60,67	
EJA 01	19-30 anos	262,63	13,38	20,37	6,19	21,20	39,84	60,67	
EJA 02	31-60 anos	262,63	13,38	20,37	6,19	21,20	39,84	60,67	

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**

5ª Semana		Segunda-feira 11/10	Terça-feira 12/10	Quarta-feira 13/10	Quinta-feira 14/10	Sexta-feira 15/10
<b>L A N C H E</b>	Horários	<b>Feriado de antecipação do dia do professor (15/10)</b>	<b>Feriado Nossa Senhora Aparecida</b>	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	212,38	8,83	16,62	5,42	22,97	33,07	62,29	
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