

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

01 Refeição – Ensino Médio, EJA 01 e 02- Jantar

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	Horário: 19h e 19:30	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Beterraba refogada	Peito de frango em cubos cozido com Abóbora Arroz parboilizado Morango	Iscas de Peito de frango ceboladas Arroz parboilizado com Brócolis Beterraba crua ralada Banana nanica	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) e Acelga picada Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Filé de peixe cozido com Cenoura (Pimentão) Arroz parboilizado Repolho verde cru picado

Observação: Reservar 1 pc 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	%
				EM	16 - 18 anos	248,13	14,24	12,44	3,54
EJA 01	19-30 anos	248,13	14,24	12,44	3,54	22,60	41,19	64,98	
EJA 02	31-60 anos	248,13	14,24	12,44	3,54	22,60	41,19	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 – Ensino Médio, EJA 01 e 02- Jantar

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	Horário: 19h e 19:30	Bobó de Filé de peixe com Abóbora Arroz parboilizado	Peito de frango em cubos cozido com Inhame Arroz parboilizado Frutas Picadas (Morango ½ pc + Banana prata ½ pc)	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Beterraba cozida	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) Suco de Morango (Fruta ½ pc, Açúcar)	Iscas de Peito de frango aceboladas Arroz parboilizado Batata doce refogada Pepino fatiado Mamão picado

Observação: Reservar 1 pc 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	%
				EM	16 - 18 anos	256,23	14,13	22,05	3,54
EJA 01	19-30 anos	256,23	14,13	22,05	3,54	12,44	43,21	67,45	
EJA 02	31-60 anos	256,23	14,13	22,05	3,54	12,44	43,21	67,45	

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 – Ensino Médio, EJA 01 e 02- Jantar

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	Horário: 19h e 19:30	Filé de peixe ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Cenoura ralada refogada	Isca de Peito de frango acebolada Arroz parboilizado com Brócolis Banana nanica	Peito de frango ao molho com Cenoura (Pimentão) Arroz parboilizado Beterraba cozida	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) Suco de Morango (Fruta ½ pc, Açúcar)	Galinhada com Cenoura (Arroz parboilizado, Peito de frango) Abóbora assada Abacaxi fatiado

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	%
				EM	16 - 18 anos	265,17	14,88	12,44	4,22
EJA 01	19-30 anos	265,17	14,88	12,44	4,22	22,60	43,35	64,98	
EJA 02	31-60 anos	265,17	14,88	12,44	4,22	22,60	43,35	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 – Ensino Médio, EJA 01 e 02- Jantar

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	Horário: 19h e 19:30	Filé de peixe cozido Arroz parboilizado Pirão de Peixe (Farinha de mandioca, Caldo do peixe) Batata doce corada	Peito de frango refogado com Vagem e Cebola Arroz parboilizado Melão fatiado	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Abóbora refogada Pepino fatiado	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc e Açúcar)	Canja (Arroz parboilizado, Peito de frango, Batata doce e Couve) Banana prata

Observação: Reservar 1 pc de Cenoura e 3 pc 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	%
				EM	16 - 18 anos	266,09	14,12	21,23	3,48
EJA 01	19-30 anos	266,09	14,12	21,23	3,48	11,76	46,01	69,17	
EJA 02	31-60 anos	266,09	14,12	21,23	3,48	11,76	46,01	69,17	

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 – Ensino Médio, EJA 01 e 02- Jantar

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	Horário: 19h e 19:30	Feriado de antecipação do dia do professor (15/10)	Feriado Nossa Senhora Aparecida	Isclas de Peito de frango ceboladas Arroz parboilizado com Cenoura	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Beterraba refogada Banana nanica	Peito de frango refogado Arroz Parboilizado Batata doce corada

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	%
				EM	16 - 18 anos	254,37	14,06	22,10	3,49
EJA 01	19-30 anos	254,37	14,06	22,10	3,49	12,36	42,28	66,48	
EJA 02	31-60 anos	254,37	14,06	22,10	3,49	12,36	42,28	66,48	

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 – Ensino Médio, EJA 01 e 02- Jantar

OBSERVAÇÕES GERAIS

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Percíveis) 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