

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 – Ensino Médio, EJA 01 e 02- Jantar

	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 aceboladas 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)	Carne moída refogada 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	257,79	14,74	12,44	4,39
EJA 01	19-30 anos	257,79	14,74	12,44	4,39	22,60	41,19	64,98	
EJA 02	31-60 anos	257,79	14,74	12,44	4,39	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

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	Carne moída refogada 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)	Carne moída refogada com Cebola Arroz parboilizado Batata doce corada 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	276,22	15,56	22,53	5,25
EJA 01	19-30 anos	276,22	15,56	22,53	5,25	17,09	43,21	62,57	
EJA 02	31-60 anos	276,22	15,56	22,53	5,25	17,09	43,21	62,57	

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

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)	Carne moída ao molho com Abóbora em cubos Arroz parboilizado com Cenoura Abacaxi picado

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	275,16	15,60	12,44	5,08
EJA 01	19-30 anos	275,16	15,60	12,44	5,08	22,60	43,35	64,98	
EJA 02	31-60 anos	275,16	15,60	12,44	5,08	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

Julienne 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

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	Carne moída refogada 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) e Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc e Açúcar)	Carne moída ao molho com Batata doce Arroz parboilizado Couve refogada 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	286,08	15,56	21,75	5,18
EJA 01	19-30 anos	286,08	15,56	21,75	5,18	16,30	46,01	64,33	
EJA 02	31-60 anos	286,08	15,56	21,75	5,18	16,30	46,01	64,33	

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

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	Carne moída acebolada 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	271,02	15,25	22,51	4,91
EJA 01	19-30 anos	271,02	15,25	22,51	4,91	16,32	42,28	62,39	
EJA 02	31-60 anos	271,02	15,25	22,51	4,91	16,32	42,28	62,39	

Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

Responsável Técnico

Julienne 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