

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

01 Refeição – Lanche Fácil

LOTE 02 - GAMA, RECANTO DAS EMAS, SAMAMBAIA e SANTA MARIA E LOTE 04 - PARANOÁ, PLANALTINA e SAO SEBASTIÃO

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.	Biscoito Amanteigado Leite caramelado (Açúcar)	Biscoito Maisena Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar) Morango	Biscoito Cream cracker Vitamina de Morango (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Morango (Fruta ½ pc, Açúcar) Picadinho de frutas (Banana nanica ½ pc + Maçã ½ pc)	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar ½ pc de Morango 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	%
				EF 01	6- 10 anos	286,92	8,92	12,44	8,80
EF 02	11-15 anos	286,92	8,92	12,44	8,80	27,62	49,96	69,65	
EM	16-18 anos	304,48	9,45	12,44	9,51	22,60	53,06	64,98	
EJA 01	19-30 anos	304,48	9,45	12,44	9,51	22,60	53,06	64,98	
EJA 02	31-60 anos	304,48	9,45	12,44	9,51	22,60	53,06	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 – Lanche Fácil

LOTE 02 - GAMA, RECANTO DAS EMAS, SAMAMBAIA e SANTA MARIA E LOTE 04 - PARANOÁ, PLANALTINA e SAO SEBASTIÃO

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					
	Matutino: 9h e 9:30.	Biscoito Cream cracker	Biscoito Rosquinha de coco	Biscoito Amanteigado	Biscoito Maisena	Pão com Peito de frango
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Vitamina de Morango (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Vitamina de Morango (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Suco de Morango (Fruta ½ pc, Açúcar)	refogado (½ pc)
	Noturno: 19h e 19:30.		Melancia fatiada		Frutas picadas (Banana prata ½ pc + Morango ½ pc)	Suco de Morango (Fruta ½ pc, Açúcar)

Observação: Reservar ½ pc de Morango 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	%
				EF 01	6- 10 anos	292,77	9,15	12,50	8,84
EF 02	11-15 anos	292,77	9,15	12,50	8,84	27,16	51,36	70,17	
EM	16-18 anos	310,33	9,68	12,48	9,54	27,67	54,46	70,19	
EJA 01	19-30 anos	310,33	9,68	12,48	9,54	27,67	54,46	70,19	
EJA 02	31-60 anos	310,33	9,68	12,48	9,54	27,67	54,46	70,19	

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 – Lanche Fácil

LOTE 02 - GAMA, RECANTO DAS EMAS, SAMAMBAIA e SANTA MARIA E LOTE 04 - PARANOÁ, PLANALTINA e SAO SEBASTIÃO

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.	Biscoito Maisena	Biscoito Rosquinha de coco	Biscoito Cream cracker	Biscoito Amanteigado	Pão com Peito de frango
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Vitamina de Morango (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Vitamina de Morango (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	refogado (½ pc)
	Noturno: 19h e 19:30.		Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica ½ pc)		Mamão fatiado	Suco de Morango (Fruta ½ pc, Açúcar)

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	%
				EF 01	6- 10 anos	286,38	8,95	12,51	8,79
EF 02	11-15 anos	286,38	8,95	12,51	8,79	27,62	49,84	69,61	
EM	16-18 anos	303,95	9,48	12,44	9,50	22,60	52,94	64,98	
EJA 01	19-30 anos	303,95	9,48	12,44	9,50	22,60	52,94	64,98	
EJA 02	31-60 anos	303,95	9,48	12,44	9,50	22,60	52,94	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 – Lanche Fácil

LOTE 02 - GAMA, RECANTO DAS EMAS, SAMAMBAIA e SANTA MARIA E LOTE 04 - PARANOÁ, PLANALTINA e SAO SEBASTIÃO

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					
	Matutino: 9h e 9:30.	Biscoito Rosquinha de coco	Biscoito Maisena Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Biscoito Amanteigado Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Pão com Peito de frango refogado (½ pc)
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Leite caramelado (Açúcar)	Frutas picadas (Banana prata ½ pc + Maçã ½ pc)		Mamão picado	Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	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	%
				EF 01	6- 10 anos	299,22	8,87	11,85	8,70
EF 02	11-15 anos	299,22	8,87	11,85	8,70	26,17	53,81	71,93	
EM	16-18 anos	316,78	9,39	11,86	9,41	26,73	56,91	71,86	
EJA 01	19-30 anos	316,78	9,39	11,86	9,41	26,73	56,91	71,86	
EJA 02	31-60 anos	316,78	9,39	11,86	9,41	26,73	56,91	71,86	

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 – Lanche Fácil

LOTE 02 - GAMA, RECANTO DAS EMAS, SAMAMBAIA e SANTA MARIA E LOTE 04 - PARANOÁ, PLANALTINA e SAO SEBASTIÃO

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	Biscoito Maisena Leite caramelado (Açúcar)	Biscoito Cream cracker Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Maçã 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	%
				EF 01	6- 10 anos	281,92	7,55	10,72	9,88
EF 02	11-15 anos	281,92	7,55	10,72	9,88	31,53	50,80	72,08	
EM	16-18 anos	302,07	8,03	10,64	10,80	32,18	54,69	72,42	
EJA 01	19-30 anos	302,07	8,03	10,64	10,80	32,18	54,69	72,42	
EJA 02	31-60 anos	302,07	8,03	10,64	10,80	32,18	54,69	72,42	

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 – Lanche Fácil

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
- O Morango previsto na segunda-feira nos dias 20/09 e 27/09, serão reservas da semana anterior. Caso estejam muito maduros, será necessário higienizar, porcionar e congelar com antecedência para evitar a perda desse alimento.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913