

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

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

1ª Semana		Segunda-feira 13/09	Terça-feira 14/09	Quarta-feira 15/09	Quinta-feira 16/09	Sexta-feira 17/09
LANÇHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Leite caramelado (Açúcar)	Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Vitamina de Morango (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Salada de frutas (Banana nanica ½ pc + Maçã ½ pc + Morango ½ pc)	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) e Alface picada Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Bobó de Peito de frango com Abóbora Arroz parboilizado Chuchu refogado	Peito de frango ao molho com Tomate e Manjeriço Arroz parboilizado Farofa de Abobrinha ralada (Farinha de mandioca)	Picadinho de Peito de frango refogado com Abóbora Arroz parboilizado Couve-flor cozida	Carne moída ao molho com Batata doce Arroz parboilizado Repolho roxo cru picado	Peito de frango ao creme de Espinafre (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Pepino picado Morango

Observação: Reservar ½ pc de Morango, 1 pc de Beterraba e 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	%
				PE	4-5 anos	439,25	20,05	18,26	11,32
EF 01	6- 10 anos	468,49	23,20	19,81	11,90	22,87	68,94	58,86	
EF 02	11-15 anos	510,80	26,70	12,53	12,92	22,50	73,81	65,00	
EM	16-18 anos	510,80	26,70	12,53	12,92	22,50	73,81	65,00	

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

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Morangos picados (½ pc) com Leite em pó (½ pc)	Vitamina de Morango (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Frutas picadas com Hortelã (Banana prata ½ pc + Morango)	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) e Acelga picada Suco de Morango (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída refogada Arroz parboilizado Creme de Cenoura (Amido, Leite ½ pc) Beterraba cozida	Filé de peixe cozido (Tomate, Pimentão) Arroz parboilizado Pirão de peixe (Farinha de mandioca, Caldo do peixe) Batata doce assada	Peito de frango desfiado refogado com Brócolis Arroz parboilizado Purê de Abóbora (Leite ½ pc)	Carne moída refogada com Cenoura Arroz parboilizado Espinafre refogado	Peito de frango ao molho Arroz parboilizado Couve-flor refogada Beterraba crua ralada Melancia fatiada

Observação: Reservar ½ pc de Morango, 1 pc de Chuchu e 1 pc de Inhame 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	437,04	19,40	17,76	12,18
EF 01	6- 10 anos	479,75	23,83	19,87	12,55	23,55	70,38	58,68	
EF 02	11-15 anos	562,27	29,26	12,48	14,35	22,56	81,58	64,96	
EM	16-18 anos	562,27	29,26	12,48	14,35	22,56	81,58	64,96	

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

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	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)	Frutas picadas (Abacaxi + Banana nanica ½ pc)	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) e Alface picada Suco de Morango (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída refogada com Chuchu Arroz parboilizado Inhame corado	Filé de peixe assado com Batata doce Arroz parboilizado Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Peito de frango ao molho com Tomate e Manjeriçao Arroz parboilizado Abobrinha refogada	Isclas de Peito de frango aceboladas Arroz parboilizado Salada de Cenoura crua picada e Pepino picado	Peito de frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Salada de Couve crua picada e Repolho cru picado Mamão fatiado

Observação: Reservar 1 pc de Beterraba e 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	%
				PE	4-5 anos	465,80	21,55	18,51	12,64
EF 01	6- 10 anos	475,40	168,99	19,91	105,55	22,58	96,40	59,29	
EF 02	11-15 anos	523,30	29,43	12,48	13,16	22,56	73,71	64,96	
EM	16-18 anos	523,30	29,43	12,48	13,16	22,56	73,71	64,96	

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

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

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: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Leite caramelado (Açúcar)	Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos da Couve, Hortelã, Açúcar) Frutas picadas (Banana prata ½ pc + Maçã ½ pc)	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Carne moída refogada com Abóbora Arroz parboilizado Beterraba crua ralada	Bobó de Filé de peixe com Abóbora (Pimentão) Arroz parboilizado Chuchu refogado	Peito de frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado com Vagem e Cenoura	Carne moída refogada Arroz parboilizado Batata doce corada Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Iscas de Peito de frango aceboladas Arroz parboilizado Salada de Repolho cru picado e Beterraba crua ralada Mamão picado

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Inhame e 2pc 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	477,04	20,75	17,40	11,97
EF 01	6- 10 anos	502,80	23,54	18,73	12,44	22,27	77,10	61,33	
EF 02	11-15 anos	546,69	27,58	12,48	13,31	22,56	82,37	64,96	
EM	16-18 anos	546,69	27,58	12,48	13,31	22,56	82,37	64,96	

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

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

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 Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Feriado de antecipação do dia do professor (15/10)	Feriado Nossa Senhora Aparecida	Leite caramelado (Açúcar)	Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Salada de frutas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica ½ pc + Maçã ½ pc)
	A L M O Ç O	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Feriado de antecipação do dia do professor (15/10)	Feriado Nossa Senhora Aparecida	Carne moída cozida com Inhame Arroz parboilizado	Filé de peixe ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Abóbora refogada

Observação: Reservar 1pc de Abóbora e 1 pc 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	419,92	19,08	18,18	12,01
EF 01	6- 10 anos	390,77	20,89	12,44	11,13	22,60	53,55	64,98	
EF 02	11-15 anos	490,99	15,41	12,48	8,25	22,56	40,89	64,96	
EM	16-18 anos	490,99	15,41	12,48	8,25	22,56	40,89	64,96	

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

02 Refeições - Refeição Complementar - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Médio

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!
- 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.
- 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

SUGESTÃO DE RECEITA DE CREME DE CENOURA

Ingredientes:

- Cenoura
- Leite
- Amido de milho
- Óleo
- Sal
- Cebola
- Alho

Modo de preparo:

Misturar o leite com amido de milho e reservar.

Dourar levemente a cebola e alho no óleo, adicionar a cenoura ralada, o sal e deixar refogar um pouco. Acrescentar o leite com amido de milho. Mexer até engrossar e atingir a consistência desejada.

Uma outra sugestão é bater no liquidificador a cenoura, o leite e o amido e acrescentar essa mistura ao refogado de cebola e alho e deixar engrossar até atingir a consistência desejada.

Decorar com cebolinha picada por cima.



Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913