

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021
LOTE 1: BRAZLÂNDIA

Educação integral 04 Refeições – Escola Candanga com Regular

1ª Semana	Segunda-feira 13/09	Terça-feira 14/09	Quarta-feira 15/09	Quinta-feira 16/09	Sexta-feira 17/09
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h.	Leite caramelado (Açúcar)	Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Frutas picadas (Melão + Morango ½ pc)	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) e Alface picada Suco de Morango (Fruta ½ pc, Açúcar)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Leite caramelado (Açúcar)	Maçã	Banana nanica	Mamão fatiado	Banana nanica
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.	Bobó de Peito de frango com Abóbora Arroz parboilizado Chuchu refogado	Peito de frango ao molho com Tomate e Manjeriçao Arroz parboilizado Farofa de Abobrinha ralada (Farinha de mandioca)	Picadinho de Peito de frango refogado com Abóbora Arroz parboilizado Couve-flor cozida	Peito de frango assado com Batata doce Arroz parboilizado Repolho roxo refogado	Peito de frango ao creme de Espinafre (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Pepino picado Morango
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30.	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Beterraba refogada	Salada de frutas (Abacaxi ½ pc + Banana + Morango ½ pc)	Iscas de Peito de frango Acebolas 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)	Filé de peixe cozido com Cenoura (Pimentão) Arroz parboilizado Repolho verde cru picado

Observação: Reservar ½ pc de Morango, 1 pc de Beterraba, 1 pc de Cenoura 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.

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

Educação integral 04 Refeições – Escola Candanga com Regular

2ª Semana	Segunda-feira 20/09	Terça-feira 21/09	Quarta-feira 22/09	Quinta-feira 23/09	Sexta-feira 24/09
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h.	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)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Leite caramelado (Açúcar)	Banana prata	Melão picado	Abacaxi fatiado	Maçã
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de frango ao creme de Cenoura (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado 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)	Peito de frango refogado com Cenoura Arroz parboilizado Espinafre refogado	Peito de frango ao molho Arroz parboilizado Couve-flor refogada Beterraba crua ralada Melancia fatiada
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30.	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)	Isclas de Peito de frango aceboladas Arroz parboilizado Batata doce refogada Pepino fatiado

Observação: Reservar ½ pc de Morango, 1 pc de Chuchu, 1 pc de Inhame 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.

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

Educação integral 04 Refeições – Escola Candanga com Regular

3ª Semana	Segunda-feira 27/09	Terça-feira 28/09	Quarta-feira 29/09	Quinta-feira 30/09	Sexta-feira 01/10
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h.	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)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Leite caramelado (Açúcar)	Melão picado	Banana nanica	Banana nanica	Banana nanica
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de frango refogado 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 Manjericão Arroz parboilizado Abobrinha refogada	Iscas de Peito de frango aceboladas Arroz parboilizado Salada de Cenoura crua ralada 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
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30.	Filé de peixe ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Cenoura ralada refogada	Frutas picadas (Banana nanica + Abacaxi)	Peito de frango ao molho com Cenoura (Pimentão) Arroz parboilizado Beterraba cozida	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) Vitamina de Morango (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Galinhada com Brócolis (Arroz parboilizado, Peito de frango) Abóbora assada

**Observação: Reservar 1 pc de Beterraba, 1 pc 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.**

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

Educação integral 04 Refeições – Escola Candanga com Regular

4ª Semana	Segunda-feira 04/10	Terça-feira 05/10	Quarta-feira 06/10	Quinta-feira 07/10	Sexta-feira 08/10
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h.	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)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Leite caramelado (Açúcar)	Melancia picada	Abacaxi fatiado	Melancia fatiada	Frutas picadas (Banana prata ½ pc + Maçã ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de frango refogado 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	Peito de frango assado com Batata doce Arroz parboilizado Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Isclas de Peito de frango aceboladas Arroz parboilizado Salada de Repolho cru picado e Beterraba crua ralada Mamão picado
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30.	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)	Canja (Arroz parboilizado, Peito de frango, Batata doce e Couve)

Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Inhame, 1 pc de Beterraba e 3pc 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.

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

Educação integral 04 Refeições – Escola Candanga com Regular

5ª Semana	Segunda-feira 11/10	Terça-feira 12/10	Quarta-feira 13/10	Quinta-feira 14/10	Sexta-feira 15/10
DESJEJUM Horário: 7:15h e 7:45h.	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)	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica)
COLAÇÃO Horário: 9h e 9:30h	Feriado de antecipação do dia do professor (15/10)	Feriado Nossa Senhora Aparecida	Leite caramelado (Açúcar)	Maçã	Melão fatiado
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.	Feriado de antecipação do dia do professor (15/10)	Feriado Nossa Senhora Aparecida	Peito de frango cozido com Inhame Arroz parboilizado	Filé de peixe ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Abóbora refogada	Peito de frango refogado Arroz parboilizado Beterraba refogada
LANCHE Horário: 15:30 e 16:30.	Feriado de antecipação do dia do professor (15/10)	Feriado Nossa Senhora Aparecida	Arroz doce (Arroz ½ pc, Açúcar, Leite)	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Beterraba refogada	Banana nanica picada com Leite em pó (½ pc)

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.

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

1ª Semana 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	818,77	39,81	19,45	18,43
EM	16-18 anos	862,62	43,38	20,12	19,04	19,87	134,08	62,18	
2ª Semana 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	828,99	40,66	19,62	19,11
EM	16-18 anos	872,89	44,26	20,28	19,72	20,33	134,42	61,60	
3ª Semana 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	844,40	40,73	19,30	19,04
EM	16-18 anos	854,28	43,61	12,51	19,40	22,50	131,31	65,01	
4ª Semana 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	799,08	37,28	18,66	17,59
EM	16-18 anos	893,40	44,06	19,73	19,53	19,68	140,17	62,76	
5ª Semana 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	726,37	35,87	19,75	14,31
EM	16-18 anos	771,70	39,54	12,51	14,93	22,50	124,00	65,01	

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

Responsável Técnico

Juliene 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

Educação integral 04 Refeições – Escola Candanga com Regular

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