

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

LOTE 3: PLANO PILOTO

02 Refeições – Escola Classe

1ª Semana		Segunda-feira 13/09	Terça-feira 14/09	Quarta-feira 15/09	Quinta-feira 16/09	Sexta-feira 17/09
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Beterraba refogada	Salada de frutas (Abacaxi ½ pc + Banana + Morango ½ pc)	Filé de peixe ao molho (Pimentão) 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)	Carne moída refogada com Cenoura Arroz parboilizado Repolho verde cru picado
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Leite caramelado (Açúcar)	Maçã	Banana nanica	Abacaxi picado	Banana nanica

Observação: Reservar 1pc 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	%
				EF 01	6- 10 anos	321,34	13,70	17,06	7,79
EF 02	11-15 anos	337,42	15,30	18,13	8,21	21,89	53,64	63,58	

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

02 Refeições – Escola Classe

2ª Semana		Segunda-feira 20/09	Terça-feira 21/09	Quarta-feira 22/09	Quinta-feira 23/09	Sexta-feira 24/09
LANÇHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h 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)	Carne moída refogada com cebola Arroz parboilizado Batata doce corada Pepino fatiado
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Leite caramelado (Açúcar)	Abacaxi picado	Melancia fatiada	Melão picado	Mamão fatiado

Observação: Reservar 1pc 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	%
				EF 01	6- 10 anos	312,19	14,97	19,18	8,40
EF 02	11-15 anos	314,00	14,59	18,59	8,12	23,27	47,97	61,11	

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

02 Refeições – Escola Classe

3ª Semana		Segunda-feira 27/09	Terça-feira 28/09	Quarta-feira 29/09	Quinta-feira 30/09	Sexta-feira 01/10
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h e 16:30.	Filé de peixe ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Cenoura ralada refogada	Frutas picadas (Banana nanica + Abacaxi)	Galinhada com Cenoura (Arroz parboilizado, Peito de frango, Pimentão) Beterraba cozida	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) Vitamina de Morango (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Carne moída refogada Arroz parboilizado com Brócolis Abóbora assada
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Leite caramelado (Açúcar)	Mamão picado	Banana nanica	Abacaxi fatiado	Banana nanica

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	%
				EF 01	6- 10 anos	334,33	14,41	17,24	8,46
EF 02	11-15 anos	350,41	16,01	18,27	8,87	22,79	54,67	62,41	

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

02 Refeições – Escola Classe

4ª Semana		Segunda-feira 04/10	Terça-feira 05/10	Quarta-feira 06/10	Quinta-feira 07/10	Sexta-feira 08/10
LANCHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h 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)	Carne moída ao molho com Batata doce Arroz parboilizado Couve refogada
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Leite caramelado (Açúcar)	Maçã	Abacaxi picado	Mamão fatiado	Abacaxi fatiado

Observação: Reservar 1pc de Beterraba e 1pc 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	%
				EF 01	6- 10 anos	315,06	13,49	17,13	7,74
EF 02	11-15 anos	329,34	14,76	17,93	8,11	22,15	51,83	62,96	

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

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

02 Refeições – Escola Classe

5ª Semana		Segunda-feira 11/10	Terça-feira 12/10	Quarta-feira 13/10	Quinta-feira 14/10	Sexta-feira 15/10
LANÇHE	Horários Matutino: 8h e 8:30. Vespertino: 16h 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)
	Horários: Matutino: 11h e 11:30. Vespertino: 13h e 13:30.	Feriado de antecipação do dia do professor (15/10)	Feriado Nossa Senhora Aparecida	Leite caramelado (Açúcar)	Banana nanica	Abacaxi picado

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	302,68	10,92	12,44	7,93
EF 02	11-15 anos	311,42	11,59	14,89	8,05	23,26	47,78	64,81	

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 – Escola Classe

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