

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

05 Refeições - Creche 01 e 02

LOTE 01 - BRAZLANDIA, CEILANDIA E TAGUATINGA

1ª Semana	Segunda-feira 13/09	Terça-feira 14/09	Quarta-feira 15/09	Quinta-feira 16/09	Sexta-feira 17/09
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30.	Leite caramelado (Açúcar)	Vitamina de Morango (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Frutas picadas (Banana nanica + Morango ½ pc)	Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) e Alface picada Suco de Morango (Fruta ½ pc, Açúcar)
COLAÇÃO Horário: 9:30 e 9:45.	Leite caramelado (Açúcar)	Banana nanica	Maçã	Mamão fatiado	Morango
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 Manjeriçõ 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 Mamão fatiado
LANCHE Horário: 15h e 15:30.	Arroz doce (Arroz ½ pc, Açúcar, Leite)	Frutas picadas (Maçã + Morango ½ pc)	Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) e Acelga picada Suco de Morango (Fruta ½ pc, Açúcar)	Vitamina de Morango (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)
JANTAR Horário: 17h e 17:30.	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Beterraba refogada	Peito de frango cozido com Batata doce Arroz parboilizado	Isclas de Peito de frango Aceboladas Arroz parboilizado com Brócolis Beterraba crua ralada	Peito de frango ao molho com Tomate Arroz parboilizado Beterraba refogada	Peito de frango cozido com Cenoura (Pimentão) Arroz parboilizado Repolho verde cru picado

Observação: Reservar 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.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

05 Refeições - Creche 01 e 02

LOTE 01 – BRAZLANDIA, CEILANDIA E TAGUATINGA

2ª Semana	Segunda-feira 20/09	Terça-feira 21/09	Quarta-feira 22/09	Quinta-feira 23/09	Sexta-feira 24/09
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30.	Leite caramelado (Açúcar)	Vitamina de Morango (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Frutas picadas (Banana prata ½ pc + Morango)	Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) e Acelga picada Suco de Morango (Fruta ½ pc, Açúcar)
COLAÇÃO Horário: 9:30 e 9:45.	Leite caramelado (Açúcar)	Melancia fatiada	Maçã	Morango	Mamão fatiado
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de frango ao creme de Cenoura (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Beterraba cozida	Peito de frango cozido (Tomate, Pimentão) Arroz parboilizado Pirão de frango (Farinha de mandioca, Caldo do frango) 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: 15h e 15:30.	Arroz doce (Arroz ½ pc, Açúcar, Leite)	Frutas picadas (Banana prata + Morango ½ pc)	Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) Suco de Morango (Fruta ½ pc, Açúcar)	Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)
JANTAR Horário: 17h e 17:30.	Bobó de Peito de frango com Abóbora Arroz parboilizado	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Batata doce corada	Peito de frango assado Arroz parboilizado Abóbora refogada Pepino fatiado	Peito de frango refogado com tomate Arroz parboilizado Beterraba cozida	Iscas de Peito de frango aceboladas Arroz parboilizado Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Batata doce refogada

Observação: Reservar 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.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

05 Refeições - Creche 01 e 02

BRAZLANDIA, CEILANDIA E TAGUATINGA

3ª Semana	Segunda-feira 27/09	Terça-feira 28/09	Quarta-feira 29/09	Quinta-feira 30/09	Sexta-feira 01/10
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30.	Leite caramelado (Açúcar)	Vitamina de Morango (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Frutas picadas (Mamão + Morango ½ pc)	Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) Suco de Morango (Fruta ½ pc, Açúcar)
COLAÇÃO Horário: 9:30 e 9:45.	Leite caramelado (Açúcar)	Melão fatiado	Maçã	Banana nanica	Mamão fatiado
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de frango refogado com Chuchu Arroz parboilizado Inhame corado	Peito de frango ao molho 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 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 Melão picado
LANCHE Horário: 15h e 15:30.	Arroz doce (Arroz ½ pc, Açúcar, Leite)	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica)	Vitamina de Morango (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)
JANTAR Horário: 17h e 17:30.	Peito de frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Cenoura ralada refogada	Peito de frango refogado Arroz parboilizado Beterraba refogada	Peito de frango cozido (Tomate) Arroz parboilizado Batata doce corada	Peito de frango ao molho com Cenoura (Pimentão) Arroz parboilizado Beterraba cozida	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.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

05 Refeições - Creche 01 e 02

LOTE 01 – BRAZLANDIA, CEILANDIA E TAGUATINGA

4ª Semana	Segunda-feira 04/10	Terça-feira 05/10	Quarta-feira 06/10	Quinta-feira 07/10	Sexta-feira 08/10
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30.	Leite caramelado (Açúcar)	Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Mamão)	Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)
COLAÇÃO Horário: 9:30 e 9:45.	Leite caramelado (Açúcar)	Melancia fatiada	Maçã	Melão fatiado	Melancia fatiada
ALMOÇO Horário: 11:45 e 12:30.	Peito de frango refogado com Abóbora Arroz parboilizado Beterraba crua ralada	Bobó de Peito de frango 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 Maçã
LANCHE Horário: 15h e 15:30.	Arroz doce (Arroz ½ pc, Açúcar, Leite)	Frutas picadas (Banana prata + Melão ½ pc)	Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos da Couve, Hortelã, Açúcar)	Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)
JANTAR Horário: 17h e 17:30.	Peito de frango ao molho com Batata doce Arroz parboilizado	Peito de frango cozido com Cenoura Arroz parboilizado	Peito de frango refogado Arroz parboilizado com Cenoura ralada Batata doce cozida	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Abóbora refogada Pepino fatiado	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.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

05 Refeições - Creche 01 e 02

LOTE 01 – BRAZLANDIA, CEILANDIA E TAGUATINGA

5ª Semana	Segunda-feira 11/10	Terça-feira 12/10	Quarta-feira 13/10	Quinta-feira 14/10	Sexta-feira 15/10
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30.	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)	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica)
COLAÇÃO Horário: 9:30 e 9:45.	Feriado de antecipação do dia do professor (15/10)	Feriado Nossa Senhora Aparecida	Leite caramelado (Açúcar)	Melão fatiado	Maçã
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	Peito de frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Abóbora refogada	Peito de frango refogado Arroz parboilizado Beterraba refogada
LANCHE Horário: 15h e 15:30.	Feriado de antecipação do dia do professor (15/10)	Feriado Nossa Senhora Aparecida	Arroz doce (Arroz ½ pc, Açúcar, Leite)	Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica)	Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)
JANTAR Horário: 17h e 17:30.	Feriado de antecipação do dia do professor (15/10)	Feriado Nossa Senhora Aparecida	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Beterraba refogada	Isclas de Peito de frango aceboladas Arroz parboilizado Cenoura refogada	Bobó de Peito de frango com Batata doce Arroz parboilizado

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.

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)		Vit. A mcg	Vit. C mg	Cálcio mg	Ferro mg
				g	%	g	%	g	%				
	Creche 01	07-11 meses	755,21	32,97	17,46	22,61	26,95	109,47	57,98	325,11	90,48	408,11	1,83
	Creche 02	01-03 anos	755,21	32,97	17,46	22,61	26,95	109,47	57,98	325,11	90,48	408,11	1,83
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)		Vit. A mcg	Vit. C mg	Cálcio mg	Ferro mg
				g	%	g	%	g	%				
	Creche 01	07-11 meses	803,47	34,22	12,51	23,33	22,50	119,62	65,66	416,69	101,87	437,90	2,26
	Creche 02	01-03 anos	803,47	34,22	12,51	23,33	22,50	119,62	65,66	416,69	101,87	437,90	2,26
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)		Vit. A mcg	Vit. C mg	Cálcio mg	Ferro mg
				g	%	g	%	g	%				
	Creche 01	07-11 meses	765,67	33,52	17,51	23,18	27,24	110,20	57,57	384,31	76,87	429,57	1,85
	Creche 02	01-03 anos	765,67	33,52	17,51	23,18	27,24	110,20	57,57	384,31	76,87	429,57	1,85
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)		Vit. A mcg	Vit. C mg	Cálcio mg	Ferro mg
				g	%	g	%	g	%				
	Creche 01	07-11 meses	784,95	33,09	16,86	22,42	25,71	117,91	60,08	470,49	59,96	410,62	2,10
	Creche 02	01-03 anos	784,95	33,09	16,86	22,42	25,71	117,91	60,08	470,49	59,96	410,62	2,10
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)		Vit. A mcg	Vit. C mg	Cálcio mg	Ferro mg
				g	%	g	%	g	%				
	Creche 01	07-11 meses	806,69	32,89	16,31	24,78	27,65	117,49	58,25	317,67	25,59	456,68	1,60
	Creche 02	01-03 anos	806,69	32,89	16,31	24,78	27,65	117,49	58,25	317,67	25,59	456,68	1,60

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

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

05 Refeições - Creche 01 e 02

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
- 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.
- 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.

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.

