

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

04 Refeições - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, EM

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 9h.	Leite caramelado (Açúcar)	Vitamina de Morango (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) e Acelga picada Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) e Alface picada Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 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 Banana nanica	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
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Leite caramelado (Açúcar)	Banana nanica	Morango	Melão fatiado	Maçã
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Beterraba refogada	Peito de frango cozido com Batata doce Arroz parboilizado Mamão fatiado	Filé de peixe cozido Arroz parboilizado com Brócolis Beterraba crua ralada	Peito de frango ao molho com Tomate Arroz parboilizado Beterraba refogada	Carne moída refogada 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

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

04 Refeições - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, EM

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 9h.	Morangos picados (½ pc) com Leite em pó (½ pc)	Vitamina de Morango (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)	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) e Acelga picada Suco de Morango (Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	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) Frutas picadas (Banana prata ½ pc + Morango 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
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Leite caramelado (Açúcar)	Banana prata	Maçã	Melão fatiado	Mamão fatiado
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Bobó de Filé de peixe com Abóbora Arroz parboilizado	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Batata doce corada Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Morango ½ pc)	Filé de peixe assado Arroz parboilizado Abóbora refogada Pepino fatiado	Peito de frango refogado com Tomate Arroz parboilizado Beterraba cozida	Carne moída refogada com Batata doce Arroz parboilizado Farofa de Couve (Farinha de mandioca)

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

Juliene 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

04 Refeições - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, EM

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 9h.	Vitamina de Morango (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) e Alface picada Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Vitamina de Morango (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) Suco de Morango (Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	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 Manjeriçã Arroz parboilizado Abobrinha refogada Frutas picadas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica ½ pc)	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 Mamão fatiado
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Leite caramelado (Açúcar)	Melão fatiado	Maçã	Banana nanica	Abacaxi fatiado
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Filé de peixe ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Cenoura ralada refogada	Carne moída refogada Arroz parboilizado Beterraba refogada Banana nanica	Filé de peixe cozido (Tomate) Arroz parboilizado Batata doce corada	Peito de frango ao molho com Cenoura (Pimentão) Arroz parboilizado Beterraba cozida	Carne moída refogada Arroz parboilizado com Brócolis 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

Juliene 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

04 Refeições - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, EM

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 9h.	Leite caramelado (Açúcar)	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)	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	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 Abacaxi fatiado	Carne moída refogada 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 1 Horário: 14h e 14:30.	Leite caramelado (Açúcar)	Melancia fatiada	Maçã	Melão fatiado	Banana prata
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Filé de peixe cozido Arroz parboilizado Pirão de Peixe (Farinha de mandioca, Caldo do peixe) Batata doce corada	Carne moída refogada Arroz parboilizado Cenoura crua ralada Banana prata	Filé de Peixe assado Arroz parboilizado com Cenoura ralada Batata doce cozida	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Abóbora refogada Pepino fatiado	Carne moída ao molho com Batata doce Arroz parboilizado Couve refogada

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

04 Refeições - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, EM

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 9h.	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)
ALMOÇO Horário: 11:30 e 12:30.	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	Peito de frango refogado Arroz parboilizado Beterraba refogada
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Feriado de antecipação do dia do professor (15/10)	Feriado Nossa Senhora Aparecida	Leite caramelado (Açúcar)	Melão fatiado	Maçã
LANCHE 2 Horário: 15:30 e 16:30.	Feriado de antecipação do dia do professor (15/10)	Feriado Nossa Senhora Aparecida	Filé de peixe ao molho Arroz parboilizado Beterraba refogada	Iscas de Peito de frango aceboladas Arroz parboilizado Cenoura refogada Abacaxi fatiado	Carne moída refogada Arroz parboilizado Batata doce refogada

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.

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	%
				PE	4-5 anos	838,34	39,02	18,62	20,87
EF 01	6- 10 anos	920,92	48,06	20,87	22,48	21,97	134,98	58,63	
EF 02	11-15 anos	966,69	50,92	21,07	22,98	21,39	142,28	58,87	
EM	16-18 anos	966,69	50,92	21,07	22,98	21,39	142,28	58,87	
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	%
				PE	4-5 anos	841,28	38,24	18,18	20,76
EF 01	6- 10 anos	937,53	49,00	20,91	22,56	21,66	138,91	59,27	
EF 02	11-15 anos	998,60	53,10	21,27	23,80	21,45	147,19	58,96	
EM	16-18 anos	998,60	53,10	21,27	23,80	21,45	147,19	58,96	
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	%
				PE	4-5 anos	875,90	41,50	18,95	21,88
EF 01	6- 10 anos	948,20	50,79	21,42	23,57	22,37	137,15	57,86	
EF 02	11-15 anos	989,43	52,95	21,41	23,94	21,78	144,45	58,40	
EM	16-18 anos	989,43	52,95	21,41	23,94	21,78	144,45	58,40	
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	%
				PE	4-5 anos	893,95	42,35	18,95	21,59
EF 01	6- 10 anos	928,07	52,67	21,45	23,49	21,53	144,36	58,80	
EF 02	11-15 anos	1022,20	54,67	21,39	23,82	20,97	151,66	59,34	
EM	16-18 anos	1022,20	54,67	21,39	23,82	20,97	151,66	59,34	
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	%
				PE	4-5 anos	804,01	37,58	12,51	22,70
EF 01	6- 10 anos	897,09	48,62	21,68	24,65	24,73	123,04	54,86	
EF 02	11-15 anos	936,32	50,09	21,40	24,97	24,00	130,34	55,68	
EM	16-18 anos	936,32	50,09	21,40	24,97	24,00	130,34	55,68	

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

04 Refeições - Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, EM

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 CRNI: 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.

