

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

04 Refeições: Creche 2 (1 a 3 anos)

1ª Semana	Segunda-feira 06/11	Terça-feira 07/11	Quarta-feira 08/11	Quinta-feira 09/11	Sexta-feira 10/11
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30h.	Vitamina de Banana nanica ^R (Leite ½ pc, Fruta)	Canjica (Leite) + Melão picado	Salada de Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Mamão 1 pc+ Melancia 1 pc, Maçã 1 pc)	Creme de Fruta (Batata doce cozida, Banana prata 1pc congelada, Leite)	Vitamina de Goiaba (Leite ½ pc, Fruta) + Maçã
ALMOÇO Horário: 11h e 11:30.	Galinhada (Peito de Frango, Arroz, Açafrão) Purê de Abóbora Pepino picado	<u>Iscas de Peito de Frango</u> aceboladas Arroz cozido Feijão cozido com Colorau Repolho roxo picado	<u>Carne moída</u> refogada com Batata inglesa (Acém moído) Arroz cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada	<u>Peito de Frango</u> em cubos ao molho Arroz cozido Feijão Tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Batata inglesa e Cenoura refogadas	<u>Carne moída</u> refogada (Acém moído, Cebola, Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Pepino picado
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Melão ^R	Maçã	Melão picado	Melão em fatias	Mamão picado
JANTAR Horário: 16h e 17h.	<u>Peito de Frango</u> ao molho (Amido) Arroz cozido Purê de Batata doce	<u>Iscas de Peito de Frango</u> aceboladas Arroz cozido Couve refogada	<u>Peito de Frango</u> ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Repolho verde ralado	<u>Carne moída refogada</u> (Acém moído) Arroz cozido Abóbora cozida Mamão	<u>Peito de Frango</u> refogado com Açafrão Arroz cozido Feijão cozido Beterraba crua ralada

Observação: Reservar 1 pc de Goiaba, 1 pc de Melancia, 1 pc de Abóbora, 1 pc de Chuchu, 1pc de Cenoura e 1 pc de Pepino para a próxima segunda-feira.
As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.
Cardápio sujeito a alterações.

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

04 Refeições: Creche 2 (1 a 3 anos)

2ª Semana	Segunda-feira 13/11	Terça-feira 14/11	Quarta-feira 15/11	Quinta-feira 16/11	Sexta-feira 17/11
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30h.	Mingau de Goiaba ^R (Fruta 1 pc, Amido, Leite)	Creme de Fruta (Batata doce cozida, Maçã-1 pc, Leite)	FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)	Creme de Fruta (Batata doce cozida, Goiaba 1 pc, Leite)	Vitamina de Banana prata (Leite ½ pc, Fruta) + Frutas picadas (Goiaba 1pc +Melão)
ALMOÇO Horário: 11h e 11:30.	Atum em pouch ao molho (Extrato de tomate, amido) Arroz cozido Chuchu refogado Abóbora cozida	Peito de Frango em cubos cozido Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Repolho verde picado		Carne moída refogada com Cenoura e Açafrão (Acém moído) Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Iscas de Peito de Frango refogadas com Cebola e Colorau Arroz cozido Beterraba refogada Pepino picado
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Melancia ^R	Melão em fatias		Maçã	Abacaxi
JANTAR Horário: 16h e 17h.	Polenta regada ao molho de Carne moída (Farinha de milho flocada ½ pc, Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Salada de Cenoura crua ralada e Pepino picado	Ovos mexidos com Cenoura Arroz cozido Feijão cozido		Bobó de Peito de Frango com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Melão fatiado	Peito de Frango em cubos ao molho com Colorau Arroz cozido Batata doce corada

Observação: Reservar 1 pc de Maçã, 1 pc de Melão, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Chuchu, 1 pc de Cenoura, 1 pc de Beterraba para a próxima segunda-feira. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

04 Refeições: Creche 2 (1 a 3 anos)

3ª Semana	Segunda-feira 20/11	Terça-feira 21/11	Quarta-feira 22/11	Quinta-feira 23/11	Sexta-feira 24/11
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30h.	PONTO FACULTATIVO (DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA)	Creme de Fruta (Batata doce cozida, Maçã ^R 1 pc, Leite)	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Melão + Goiaba 2pc)	Creme de Fruta (Batata doce cozida, Maçã 1 pc, Leite)	Vitamina de Banana prata (Leite, Fruta ½ pc) + Melão fatiado
ALMOÇO Horário: 11h e 11:30.		Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido Cenoura e Chuchu refogados	Isclas de Peito de Frango aceboladas Arroz cozido Feijão cozido Batata doce assada Repolho roxo picado	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Beterraba crua ralada com Pepino picado	Carne moída (Acém moído) Arroz cozido Feijão tropeiro (Feijão, Couve, Farinha de mandioca, Colorau) Cenoura crua ralada
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.		Melão ^R picado	Maçã	Melão	Melancia
JANTAR Horário: 16h e 17h.		Ovos mexidos Arroz cozido Beterraba crua ralada	Carne moída refogada (Acém moído) Baião de dois (Arroz, Feijão) Purê de Batata inglesa	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz cozido Feijão cozido com Couve Abacaxi picado	Galinhada (Arroz, Peito de Frango, Açafrão) Repolho verde picado

Observação: Reservar 1 pc de Melão, 1 pc de Melancia, 1 pc de Beterraba, 1 pc de Chuchu e 1 pc de Abóbora para a próxima segunda-feira.
As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.
Cardápio sujeito a alterações.

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

04 Refeições: Creche 2 (1 a 3 anos)

4ª Semana	Segunda-feira 27/11	Terça-feira 28/11	Quarta-feira 29/11	Quinta-feira 30/11	Sexta-feira 01/12
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30h.	Mingau de Amido (Leite, Amido) + Melão ^R picado	Frutas picadas com Leite em pó ½ pc (Banana nanica + Mamão)	Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta ½ pc) + Melão fatiado	FERIADO (DIA DO EVANGÉLICO)	DIA LETIVO MÓVEL
ALMOÇO Horário: 11h e 11:30.	Atum em Pouch ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Chuchu refogado Beterraba cozida	Carne moída cozida com Abóbora (Acém moído) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Cenoura crua ralada e Repolho verde picado	Peito de Frango cozido com Cenoura (Amido) Arroz cozido Feijão cozido com Colorau Couve refogada		
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Melancia ^R em fatias	Banana nanica	Mamão		
JANTAR Horário: 16h e 17h.	Omelete de forno (Amido, Colorau) Arroz cozido Abóbora cozida	Galinhada com Cenoura (Arroz, Peito de Frango, Cenoura, Açafrão) Feijão cozido	Atum em Pouch cozido com Arroz e Extrato de tomate Feijão cozido Beterraba cozida		

Observação: Reservar 1 pc de Banana nanica, 1 pc de Melão, 1 pc de Beterraba, 1 pc de Pepino, 1 pc de Batata doce e 1 pc de Couve (congelada) para a próxima segunda-feira. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada escola. Cardápio sujeito a alterações.

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

04 Refeições: Creche 2 (1 a 3 anos)

5ª Semana	Segunda-feira 04/12	Terça-feira 05/12	Quarta-feira 06/12	Quinta-feira 07/12	Sexta-feira 08/12
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30h.	Vitamina de Banana nanica ^R (Leite, Fruta ½ pc)	Creme de Fruta (Batata doce cozida, Banana nanica ½ pc, Leite)	Frutas picadas com Leite em pó (Maçã + Mamão)	Creme de Fruta (Batata doce cozida, Banana nanica ½ pc, Leite)	Vitamina de Banana nanica (Leite, Fruta 1 pc) + Mamão picado
ALMOÇO Horário: 11h e 11:30.	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Beterraba cozida Pepino com casca em fatias	Carne moída refogada (Acém moído, Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata inglesa Beterraba ralada	Carne moída refogada com Batata inglesa e Cebola (Acém moído) Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca) Abóbora refogada Repolho verde picado	Galinhada com Cenoura (Arroz, Peito de Frango, Cenoura) Feijão cozido Pepino picado	Iscas de Peito de Frango refogadas Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Melão ^R picado	Abacaxi picado	Melão fatiado	Mamão fatiado	Melancia picada
JANTAR Horário: 16h e 17h.	Carne moída ^R cozida com Batata doce (Acém moído) Arroz cozido Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Bobó de Peito de Frango com Batata doce Arroz cozido	Peito de Frango ^R ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Feijão cozido Pepino com casca picado	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido Repolho roxo refogado	Carne moída refogada com Açafrão (Acém moído) Baião de dois (Arroz, Feijão) Cenoura refogada

Observação: Reservar 4 pc de Banana nanica, 2 pc de Melão, 2 pc de Melancia, 2 pc de Mamão, 1 pc de Maçã, 1 pc de Beterraba, 1 pc de Batata inglesa, 1 pc de Chuchu, 2 pc de Cenoura, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Abóbora e 1 pc de Beterraba para a próxima semana. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada escola.

Cardápio sujeito a alterações.

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

04 Refeições: Creche 2 (1 a 3 anos)

6ª Semana	Segunda-feira 11/12	Terça-feira 12/12	Quarta-feira 13/12	Quinta-feira 14/12	Sexta-feira 15/12
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30h.	Mingau de Banana nanica (Banana nanica ^R ½ pc, Leite, Amido)	Vitamina de Banana nanica ^R (Leite, Fruta 1 pc)	Frutas picadas com Leite em pó (Maçã ^R + Mamão ^R)	Creme de Fruta (Batata doce ^R cozida, Banana nanica ^R ½ pc, Leite)	Vitamina de Banana nanica ^R (Leite, Fruta 1 pc) + Melancia ^R picada
ALMOÇO Horário: 11h e 11:30.	Peito de Frango refogado e desfiado Arroz cozido Batata inglesa ^R com casca corada	Carne moída refogada com Chuchu ^R (Acém moído) Arroz cozido Feijão cozido	Peito de Frango em cubos ao molho com Cenoura ^R (Amido) Arroz cozido	Atum em Pouch ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido	Carne moída refogada (Acém moído) Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Cenoura ^R (Farinha de mandioca)
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Melão fatiado ^R	Melancia fatiada ^R	Melão picado ^R	Mamão picado ^R	Banana nanica ^R
JANTAR Horário: 16h e 17h.	Ovos mexidos (Amido) Arroz cozido Abóbora ^R refogada com Colorau	Atum em Pouch cozido com Arroz Feijão cozido Beterraba ^R cozida	Carne moída ao molho (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido	Farofa de Ovos (Farinha de mandioca) Arroz cozido Feijão cozido	Galinhada (Arroz, Peito de Frango Açafrão)

Observação: As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

04 Refeições: Creche 2 (1 a 3 anos)

7ª Semana	Segunda-feira 18/12	Terça-feira 19/12	Quarta-feira 20/12	Quinta-feira 21/12	Sexta-feira 22/12
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30h.	<p>Com o intuito de adequar os estoques das Unidades Escolares, a fim de evitar o acúmulo de gêneros alimentícios, assim como possíveis perdas em virtude do término do 1º semestre letivo; início do recesso escolar; ocorrência das provas de final de bimestre, bem como diminuição significativa da frequência dos estudantes. Ante o exposto, solicitamos às Unidades Escolares junto ao Quadro Técnico de Nutricionistas lotado nas Regionais de Ensino, que adaptem os cardápios nesse período conforme disponibilidade de gêneros em estoque.</p> <p>Importante salientar que, caso a Unidade Escolar identifique a necessidade de complementação da alimentação escolar, nesse período, deverão entrar em contato com os Nutricionistas da UNIAE para a solicitação de pedido extra de gêneros alimentícios perecíveis, de acordo com a Nota Técnica nº 01/2021 – SEE/SUAG/DIAE/GPEA (066695935).</p>			<p>TÉRMINO DO ANO LETIVO DE 2023</p>	
ALMOÇO Horário: 11h e 11:30.					
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.					
JANTAR Horário: 16h e 17h.					

Observação:

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - Creche 02 (01 a 03 anos)

1ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio		Vit. A	Vit. C	Cálcio	Ferro
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)					
				g	%	g	%	g	%				
Creche 02		01 - 02 anos	635,73	101,26	57%	29,90	17%	14,02	20%	268,89	64,41	265,28	2,54
		02 - 03 anos	635,73	101,26	57%	29,90	17%	14,02	20%	268,89	64,41	265,28	2,54
2ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio		Vit. A	Vit. C	Cálcio	Ferro
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)					
				g	%	g	%	g	%				
Creche 02		01 - 02 anos	875,23	98,12	40%	31,48	13%	41,21	42%	475,88	64,55	281,69	3,39
		02 - 03 anos	875,23	98,12	40%	31,48	13%	41,21	42%	475,88	64,55	281,69	3,39
3ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio		Vit. A	Vit. C	Cálcio	Ferro
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)					
				g	%	g	%	g	%				
Creche 02		01 - 02 anos	682,47	101,18	53%	32,55	17%	17,84	24%	400,26	45,46	286,26	3,61
		02 - 03 anos	682,47	101,18	53%	32,55	17%	17,84	24%	400,26	45,46	286,26	3,61
4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio		Vit. A	Vit. C	Cálcio	Ferro
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)					
				g	%	g	%	g	%				
Creche 02		01 - 02 anos	667,93	93,96	51%	32,79	18%	19,07	26%	387,71	47,81	294,17	3,24
		02 - 03 anos	667,93	93,96	51%	32,79	18%	19,07	26%	387,71	47,81	294,17	3,24
5ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio		Vit. A	Vit. C	Cálcio	Ferro
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)					
				g	%	g	%	g	%				
Creche 02		01 - 02 anos	675,55	106,71	57%	32,25	17%	14,43	19%	348,32	50,10	278,64	2,84
		02 - 03 anos	675,55	106,71	57%	32,25	17%	14,43	19%	348,32	50,10	278,64	2,84
6ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio		Vit. A	Vit. C	Cálcio	Ferro
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)					
				g	%	g	%	g	%				
Creche 02		01 - 02 anos	610,40	87,36	52%	29,20	17%	17,13	25%	259,87	31,89	268,57	2,74
		02 - 03 anos	610,40	87,36	52%	29,20	17%	17,13	25%	259,87	31,89	268,57	2,74

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 20 de 02/12/2020 do 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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 06/12/2023 a 21/12/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 21/12/2023

04 Refeições: Creche 2 (1 a 3 anos)

OBSERVAÇÕES GERAIS

***PARA MENORES DE 2 ANOS**, a oferta do leite de vaca deverá ser preferencialmente em preparações, de forma gradual e acompanhada, conforme prescrição médica ou nutricional. Não ofertar leite de vaca como bebida pura para crianças de 1 até menores de 2 anos.

- 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 sal para fazer o cuscuz. E para frango/carne/ovo *in natura* como acompanhamento para o cuscuz utilizar ½ pc de sal e 1 pc de óleo (1ml).
- **Amido:** Amido de milho
- **Atentar-se às entregas dos Ovos. Eles chegarão uma semana antes do consumo. Por esse motivo, o ovo deverá ser armazenado sob refrigeração até o efetivo consumo.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **R: Reserva de Hortifrutis, Carnes ou Ovo de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- Os biscoitos que ainda restarem nos estoques devem ser acrescidos ao cardápio, mesmo que não esteja previsto, de forma a impedir o seu vencimento na escola.
- Quando Frutas e Hortaliças estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior. Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo, será necessário higienizar, identificar e congelar ou resfriar para a semana seguinte.
- **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 escola.**
- Para sugestões de novas preparações que tenham boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar à Gerência Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar, a fim de avaliação e inclusão nos próximos cardápios.
- As sugestões de receitas compõem o arquivo Caderno de Receitas atualizado e encaminhado a cada Distribuição.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913