

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

01 Refeição – TURNO REGULAR – Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Especial, Ensino Médio e EJA 01 e 02

1ª Semana		Segunda-feira 02/08	Terça-feira 03/08	Quarta-feira 04/08	Quinta-feira 05/08	Sexta-feira 06/08
L A N C H E	Horários	Filé de peixe ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado	Picadinho de Banana prata (½ pc) e Mamão com Leite em pó	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango, Pimentão) Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Isclas de Peito de frango refogadas Arroz Parboilizado Salada de Cenoura crua ralada e Pepino fatiado	Bobó de Peito de frango com Batata doce Arroz Parboilizado Maçã
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

**Observação: Reservar 1pc de Beterraba para a próxima segunda-feira.
Cardápio sujeito a alterações.**

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato	Proteína	Lipídio
				g	g	g
	PE	4-5 anos	196,54	32,73	9,33	3,58
	EF 01	6- 10 anos	217,59	36,65	10,97	3,86
	EF 02	11-15 anos	294,88	44,41	15,89	6,31
	EM	16-18 anos	294,88	44,41	15,89	6,31
	EJA 01	19-30 anos	294,88	44,41	15,89	6,31
	EJA 02	31-60 anos	294,88	44,41	15,89	6,31

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

01 Refeição – TURNO REGULAR – Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Especial, Ensino Médio e EJA 01 e 02

2ª Semana		Segunda-feira 09/08	Terça-feira 10/08	Quarta-feira 11/08	Quinta-feira 12/08	Sexta-feira 13/08
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Filé de peixe cozido Arroz parboilizado	Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)	Peito de frango refogado Arroz Parboilizado	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango)	Iscas de Peito de frango refogadas
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Pirão de peixe (Farinha de mandioca, Caldo do peixe)	+	Salada de Repolho verde cru picado com Tomate fatiado	Salada de Acelga picada com Cenoura crua ralada	Brócolis ao molho branco (Amido, Leite ½ pc)
	Noturno: 19h e 19:30.	Beterraba cozida	Banana nanica		Abacaxi fatiado	Arroz Parboilizado

Observação: Reservar 1pc de Abóbora para a próxima segunda-feira.
Cardápio sujeito a alterações.

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato	Proteína	Lipídio
				g	g	g
	PE	4-5 anos	210,65	33,80	10,26	4,30
	EF 01	6- 10 anos	231,70	36,72	11,90	4,58
	EF 02	11-15 anos	308,99	45,48	16,82	7,03
	EM	16-18 anos	308,99	45,48	16,82	7,03
	EJA 01	19-30 anos	308,99	45,48	16,82	7,03
	EJA 02	31-60 anos	308,99	45,48	16,82	7,03

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

01 Refeição – TURNO REGULAR – Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Especial, Ensino Médio e EJA 01 e 02

3ª Semana		Segunda-feira 16/08	Terça-feira 17/08	Quarta-feira 18/08	Quinta-feira 19/08	Sexta-feira 20/08
LANÇHE	Horários	Bobó de Peito de frango com Abóbora Arroz parboilizado	Vitamina de Banana prata (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Mamão picado	Peito de frango cozido com Cenoura (Pimentão) Arroz Parboilizado Pepino fatiado	Peito de frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz Parboilizado Couve refogada Maçã	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Beterraba cozida
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1pc de Batata doce para a próxima segunda-feira.
Cardápio sujeito a alterações.

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato	Proteína	Lipídio
				g	g	g
	PE	4-5 anos	207,52	33,45	9,90	4,27
	EF 01	6- 10 anos	228,51	36,37	11,50	4,55
	EF 02	11-15 anos	305,63	45,13	16,31	7,00
	EM	16-18 anos	305,63	45,13	16,31	7,00
	EJA 01	19-30 anos	305,63	45,13	16,31	7,00
	EJA 02	31-60 anos	305,63	45,13	16,31	7,00

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

01 Refeição – TURNO REGULAR – Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Especial, Ensino Médio e EJA 01 e 02

4ª Semana		Segunda-feira 23/08	Terça-feira 24/08	Quarta-feira 25/08	Quinta-feira 26/08	Sexta-feira 27/08
L A N C H E	Horários	Filé de peixe assado com Batata doce Arroz parboilizado	Vitamina de Banana nanica (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Picadinho de Abacaxi com Morango (½ pc)	Peito de frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz Parboilizado Salada de Repolho verde crua picado e Tomate picado	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) e Acelga crua picada Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)	Galinhada com Cenoura (Arroz parboilizado, Peito de frango) Batata doce assada
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1pc de Abóbora para a próxima segunda-feira.
Cardápio sujeito a alterações.

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato	Proteína	Lipídio
				g	g	g
	PE	4-5 anos	247,65	38,77	11,63	5,71
	EF 01	6- 10 anos	264,35	40,96	13,03	5,94
	EF 02	11-15 anos	325,06	47,53	17,23	7,85
	EM	16-18 anos	325,06	47,53	17,23	7,85
	EJA 01	19-30 anos	325,06	47,53	17,23	7,85
	EJA 02	31-60 anos	325,06	47,53	17,23	7,85

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

01 Refeição – TURNO REGULAR – Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Especial, Ensino Médio e EJA 01 e 02

5ª Semana		Segunda-feira 30/08	Terça-feira 31/08	Quarta-feira 01/09	Quinta-feira 02/09	Sexta-feira 03/09
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.	Filé de peixe cozido com Pirão (Farinha de mandioca) Arroz parboilizado Abóbora refogada	Vitamina de Banana prata (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Picadinho de Abacaxi com Melão	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango, Amido, Leite ½ pc) Salada de Couve crua picada e Cenoura crua ralada	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) Vitamina de Banana prata (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar)	Peito de frango cozido com Batata doce (Pimentão) Arroz parboilizado Pepino fatiado

Observação: Reservar 1pc de Beterraba para a próxima quarta-feira.
Cardápio sujeito a alterações.

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato	Proteína	Lipídio
				g	g	g
	PE	4-5 anos	260,53	42,40	11,79	5,68
	EF 01	6- 10 anos	277,23	44,59	13,19	5,92
	EF 02	11-15 anos	337,95	51,16	17,39	7,82
	EM	16-18 anos	337,95	51,16	17,39	7,82
	EJA 01	19-30 anos	337,95	51,16	17,39	7,82
	EJA 02	31-60 anos	337,95	51,16	17,39	7,82

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 – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

01 Refeição – TURNO REGULAR – Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Especial, Ensino Médio e EJA 01 e 02

6ª Semana		Segunda-feira 06/09	Terça-feira 07/09	Quarta-feira 08/09	Quinta-feira 09/09	Sexta-feira 10/09
L A N C H E	Horários	Dia letivo móvel	Feriado	Peito de frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Beterraba crua ralada	Vitamina de Morango (Fruta <i>in natura</i> , Leite, Açúcar) + Banana nanica	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Abóbora e Batata doce refogadas
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1pc de Beterraba para a próxima segunda-feira.
Cardápio sujeito a alterações.

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato	Proteína	Lipídio
				g	g	g
	PE	4-5 anos	237,17	38,23	10,35	5,33
	EF 01	6- 10 anos	301,44	45,53	14,36	7,37
	EF 02	11-15 anos	191,36	28,78	9,42	4,56
	EM	16-18 anos	191,36	28,78	9,42	4,56
	EJA 01	19-30 anos	191,36	28,78	9,42	4,56
	EJA 02	31-60 anos	191,36	28,78	9,42	4,56

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: 02/08 a 10/09/2021

01 Refeição – TURNO REGULAR – Pré – Escolar, Ensino Fundamental 01 e 02, Ensino Especial, Ensino Médio e EJA 01 e 02

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!
- 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;
- Sugestão de molho para salada: Cebola picada ou ralada, Cebolinha, Coentro/Salsa.

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913