

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

01 Refeição – TURNO REGULAR – Ensino Especial

1ª Semana		Segunda-feira 18/10	Terça-feira 19/10	Quarta-feira 20/10	Quinta-feira 21/10	Sexta-feira 22/10
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)	Biscoito Maisena + Frutas em fatias (Abacaxi + Maçã)	Peito de Frango cozido com Batata doce Arroz parboilizado Couve refogada	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc) com Pimentão Vitamina de Banana prata (Fruta 1 pc, Leite)	Isclas de Peito de Frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Salada de Cenoura crua ralada e Repolho cru picado
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 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.

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				
EF 01	6- 10 anos								
EF 02	11-15 anos								
EM	16-18 anos								
EJA 01	19-30 anos								
EJA 02	31-60 anos								

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

01 Refeição – TURNO REGULAR – Ensino Especial

2ª Semana		Segunda-feira 25/10	Terça-feira 26/10	Quarta-feira 27/10	Quinta-feira 28/10	Sexta-feira 29/10
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Filé de Peixe ao molho branco	Biscoito Amanteigado	Iscas de Peito de Frango aceboladas	Pão com Peito de Frango refogado (½ pc)	Galinhada
	Vespertino: 15:30 e 16h.	(Amido, Leite ½ pc)	+	Arroz parboilizado	Vitamina de Banana nanica	(Arroz parboilizado, Peito de Frango)
	Noturno: 19h e 19:30.	Arroz parboilizado	Salada de Frutas	Salada de Beterraba cozida e	(Fruta 1pc, Leite)	Abóbora cozida
		Abóbora refogada	(Banana nanica + Mamão)	Repolho cru picado		Pepino fatiado

Observação: Reservar 1 pc de Batata doce para a próxima quarta-feira.
As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.
Cardápio sujeito a alterações.

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				
EF 01	6- 10 anos								
EF 02	11-15 anos								
EM	16-18 anos								
EJA 01	19-30 anos								
EJA 02	31-60 anos								

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

01 Refeição – TURNO REGULAR – Ensino Especial

3ª Semana		Segunda-feira 01/11	Terça-feira 02/11	Quarta-feira 03/11	Quinta-feira 04/11	Sexta-feira 05/11
L A N C H E	Horários	DIA LETIVO MÓVEL	FERIADO (FINADOS)	Carne moída refogada com Batata doce Arroz parboilizado	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de Frango) Beterraba cozida Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Fruta 1 pc, Leite) + Melão em fatias
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

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

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				
EF 01	6- 10 anos								
EF 02	11-15 anos								
EM	16-18 anos								
EJA 01	19-30 anos								
EJA 02	31-60 anos								

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

01 Refeição – TURNO REGULAR – Ensino Especial

4ª Semana		Segunda-feira 08/11	Terça-feira 09/11	Quarta-feira 10/11	Quinta-feira 11/11	Sexta-feira 12/11
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Filé de Peixe cozido (Pimentão)	Biscoito Maisena	Filé de peixe refogado com Abóbora	Pão com Peito de Frango (½ pc) (cebola, salsa e cebolinha)	Filé de Peixe ao molho
	Vespertino: 15:30 e 16h.	Arroz parboilizado	+	Arroz parboilizado	Vitamina de Banana prata	Arroz parboilizado
	Noturno: 19h e 19:30.	Creme de Cenoura (Amido, Leite ½ pc)	Mamão e Abacaxi picados	Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	(Fruta 1 pc, Leite)	Beterraba cozida
						Pepino cru picado

Observação: Reservar 1 pc de Batata doce para a próxima terça-feira.
As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.
Cardápio sujeito a alterações.

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				
EF 01	6- 10 anos								
EF 02	11-15 anos								
EM	16-18 anos								
EJA 01	19-30 anos								
EJA 02	31-60 anos								

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

01 Refeição – TURNO REGULAR – Ensino Especial

5ª Semana		Segunda-feira 15/11	Terça-feira 16/11	Quarta-feira 17/11	Quinta-feira 18/11	Sexta-feira 19/11
L A N C H E	Horários	FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)	Escondidinho de Filé de peixe com Batata doce Arroz parboilizado	Biscoito Rosquinha Vitamina de Goiaba (Fruta 1 pc, Leite) + Banana nanica	Arroz com ovos mexido (arroz, ovos, cenoura ralada), Batata doce corada Repolho verde cru picado	Pão com peito de frango refogado (½ porção) Suco de Beterraba com maçã (maçã, beterraba)
	Matutino: 9h e 9:30.					
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 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

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							
	EF 01	6- 10 anos							
	EF 02	11-15 anos							
	EM	16-18 anos							
	EJA 01	19-30 anos							
	EJA 02	31-60 anos							

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

01 Refeição – TURNO REGULAR – Ensino Especial

6ª Semana		Segunda-feira 22/11	Terça-feira 23/11	Quarta-feira 24/11	Quinta-feira 25/11	Sexta-feira 26/11
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Bobó de Filé de Peixe com abóbora Arroz parboilizado	Biscoito Amanteigado + Frutas picadas (Mamão 1 pc + Goiaba 1 pc)	Peito de Frango em cubos refogado com Pimentão Arroz parboilizado Batata doce assada Pepino em cubos	Pão com ovos mexidos e cenoura (ovos, cebola, salsa, cebolinha e cenoura ralada) Vitamina de Banana prata (Fruta 1 pc, Leite)	Carne moída cozida com Abóbora Arroz parboilizado Repolho verde cru picado Farofa de Cebola (Farinha de mandioca)
	Vespertino: 15:30 e 16h.					
	Noturno: 19h e 19:30.					

Observação: Reservar 1 pc de Beterraba para a próxima quarta-feira.
As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.
Cardápio sujeito a alterações

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				
EF 01	6- 10 anos								
EF 02	11-15 anos								
EM	16-18 anos								
EJA 01	19-30 anos								
EJA 02	31-60 anos								

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

01 Refeição – TURNO REGULAR – Ensino Especial

7ª Semana		Segunda-feira 29/11	Terça-feira 30/11	Quarta-feira 01/12	Quinta-feira 02/12	Sexta-feira 03/12
L A N C H E	Horários	DIA LETIVO MÓVEL	FERIADO (DIA DO EVANGÉLICO – FERIADO LOCAL)	Peito de Frango ao Molho Branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Beterraba crua ralada	Galinhada com Cenoura (Peito de Frango, Arroz Parboilizado, Cenoura)	Biscoito Rosquinha Vitamina de Banana nanica (Fruta 1 pc, Leite) + Goiaba
	Matutino:					
	9h e 9:30.					
	Vespertino:					
	15:30 e 16h.					
Noturno:						
19h e 19:30.						

Observação: Reservar 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.

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				
EF 01	6- 10 anos								
EF 02	11-15 anos								
EM	16-18 anos								
EJA 01	19-30 anos								
EJA 02	31-60 anos								

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

01 Refeição – TURNO REGULAR – Ensino Especial

8ª Semana		Segunda-feira 06/12	Terça-feira 07/12	Quarta-feira 08/12	Quinta-feira 09/12	Sexta-feira 10/12
L A N C H E	Horários					
	Matutino: 9h e 9:30.	Filé de Peixe ao Molho branco	Biscoito Maisena	Peito de Frango em cubos cozido com Pimentão verde	Carne moída refogada	Bobó de Peito de Frango com Abóbora
	Vespertino: 15:30 e 16h.	(Amido, Leite ½ pc)	Vitamina de Banana nanica (Fruta 1 pc, Leite)	Arroz parboilizado	Arroz parboilizado	Arroz parboilizado
	Noturno: 19h e 19:30.	Arroz parboilizado	+	Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Beterraba crua ralada	Goiaba
		Beterraba cozida	Abacaxi em rodela	Batata doce assada	Pepino em cubos	

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

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				
EF 01	6- 10 anos								
EF 02	11-15 anos								
EM	16-18 anos								
EJA 01	19-30 anos								
EJA 02	31-60 anos								

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 – 6ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

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

9ª Semana		Segunda-feira 13/12	Terça-feira 14/12	Quarta-feira 15/12	Quinta-feira 16/12	Sexta-feira 17/12
L A N C H E	Horários	Adaptar o cardápio conforme disponibilidade de gêneros				
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino : 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					
10ª Semana		Segunda-feira 20/12	Terça-feira 21/12	Quarta-feira 22/12		
L A N C H E	Horários	Adaptar o cardápio conforme disponibilidade de gêneros		TÉRMINO DO ANO LETIVO		
	Matutino: 9h e 9:30. Vespertino : 15:30 e 16h. Noturno: 19h e 19:30.					

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

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 18/10/2021 a 22/12/2021

PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até a 2ª semana da 1ª Distribuição de 2022

01 Refeição – TURNO REGULAR – Ensino Especial

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 tenham 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 utilização em todas as refeições salgadas do cardápio, inclusive às segundas-feiras quando houver previsão no cardápio.
- Foi disponibilizado 1 pc de Frutas para vitaminas no intuito de reduzir a necessidade do açúcar de adição.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SUGESTÕES DE RECEITAS:

CREME DE CENOURA

Ingredientes:

- Cenoura
- Leite em pó
- Amido de milho
- Óleo
- Sal
- Cebola
- Alho

Modo de preparo:

Diluir o leite conforme instruções da embalagem. Misturar o leite ao amido de milho e reservar. Dourar levemente a cebola e alho no óleo, adicionar a cenoura ralada e o sal e refogar. Acrescentar o leite com amido de milho. Mexer até engrossar e atingir a consistência desejada.

Outra opção 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.



Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

BOBÓ DE FILÉ DE PEIXE ou PEITO DE FRANGO COM ABÓBORA:

Ingredientes:

- Filé de Peixe ou Peito de frango
- Óleo
- Sal
- Cebola
- Alho
- Coentro
- Abóbora cozida
- Caldo do File de peixe ou Peito de Frango cozido



Modo de preparo:

Temperar o filé de peixe ou peito de frango com alho e sal e refogar no óleo. Acrescentar a cebola e um pouco de água e deixar cozinhar em fogo baixo. Reservar. Cozinhar a abóbora e processá-la após o cozimento até ficar na consistência de purê. Adicionar o purê ao refogado do filé de peixe ou peito de frango. Mexer bem e adicionar outros temperos naturais que desejar. A preparação pode ser decorada com salsa, cebolinha e coentro. Uma opção é utilizar o filé de peixe ou peito de frango desfiados.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA/ PEITO DE FRANGO COM BATATA DOCE:

Ingredientes:

- Carne moída/Peito de frango
- Óleo
- Sal
- Cebola
- Alho
- Salsa
- Batata doce cozida



Modo de preparo:

Recheio: Refogar em uma panela a carne moída, peito de frango, o alho, a cebola, o óleo e o sal. Reservar.

Purê: Descascar e cortar a batata doce e adicionar em uma panela com água fervente. Cozinhar até que fique bem macia. Escorrer a água. Amassar a batata doce com um espremedor ou garfo, ou bater no liquidificador. Em uma panela, adicionar a batata doce amassada, sal e água. Em fogo baixo mexer até atingir a consistência de purê.

Montagem: Em um refratário ou em uma forma, colocar uma camada do purê de batata doce, uma camada da carne moída, e mais uma camada de purê de batata doce. Em seguida, levar ao forno por alguns minutos até dourar. Se necessário dispor somente de uma camada de purê, manter a camada superior.

OBSERVAÇÃO IMPORTANTE: NÃO HÁ PREVISÃO DE UTILIZAR O AÇÚCAR NOS CARDÁPIOS DA 6ª DISTRIBUIÇÃO. ESTÁ SENDO ENTREGUE BANANA A MAIS PARA QUE SE UTILIZE UMA PORÇÃO INTEIRA DA BANANA NAS VITAMINAS, NÃO SENDO NECESSÁRIO ADOÇAR.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913