



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE  
CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL  
ZONA URBANA E RURAL  
FUNDAMENTAL (6-10 anos)

OUTUBRO 2021

| REFEIÇÃO  | HORÁRIO                     | 04/10/2021  | 05/10/2021  | 06/10/2021                               | 07/10/2021  | 08/10/2021  |
|---|-----------------------------|---|---|--|---|---|
| PRINCIPAL   | Manhã: 10:30h<br>Tarde: 16h | Segunda-feira   | Terça-feira   | Quarta-feira                             | Quinta-feira  | Sexta-feira   |
|   |                             | Arroz Branco<br>Feijão de Caldo<br>Farofa de Ovo com legumes<br>Couve ou Repolho Refogado | Arroz com Brócolis<br>Feijão de Caldo<br>Ovos Mexidos com cenoura | Salada de macarrão colorida              | Pão francês recheado com pernil<br>desfiado e salada de tomate e<br>alface picadas. | Arroz Branco<br>Feijão de caldo<br>Hamburguer enriquecido<br>Salada de Alface e Repolho |
| Composição nutricional<br>(Média Semanal)   |                             | Energia (Kcal)<br>343,7   |   | Suco de Cajú<br>CHO<br>(g)<br>54g<br>62% | PTN<br>(g)<br>12g<br>14%  | LPD<br>(g)<br>9g<br>24%   |
| Orientações:  |                             |   |   |  |   |   |
| <p>A pandemia de Covid-19 trouxe situações imprevisíveis na execução dos contratos (realinhamento de preços e dificuldades na entrega pelos fornecedores) impactando na composição do cardápio.</p> <p>Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.</p> <p>A entrega de pão francês será escalonada conforme cronograma disponibilizado, podendo portanto alternar as preparações nos dias 06, 07 e 08/10.</p> |                             |   |   |  |   |   |
| <p>NUTRICIONISTA RT:<br/>Marília Martins Santos CRN9: 7314</p> <p>NUTRICIONISTAS QT:<br/>Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295<br/>Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590<br/>Juliana Pereira Viana CRN9: 7483<br/>Mariana Valiati CRN9: 12376<br/>Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707<br/>Heriki Ferreira dos Santos CRN9: 26204/p</p>  |                             |   |   |  |   |   |

*Mariana Valiati*  
Mariana Valiati

Nutricionista

Matricula: 30.201-5

CRN9: 12376

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE  
 CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL  
 ZONA URBANA E RURAL  
 FUNDAMENTAL (6-10 anos)

OUTUBRO 2021

| REFEIÇÃO   | HORÁRIO                     | 11/10/2021     | 12/10/2021  | 13/10/2021                  | 14/10/2021  | 15/10/2021  |
|--|-----------------------------|----------------|-------------|-----------------------------|---|---|
| PRINCIPAL  | Manhã: 10:30h<br>Tarde: 16h | Segunda-feira  | TERÇA-FEIRA | Quarta-feira                | Quinta-feira  | Sexta-feira   |
|  |                             | RECESSO        | FERIADO     | Salada de macarrão colorida | Pão francês recheado com pernil desfiado e salada de tomate e alface picados. | Arroz Branco<br>Feijão de caldo<br>Hamburguer enriquecido<br>Salada de Alface e Repolho |
| Composição nutricional (Média Semanal)   |                             | Energia (Kcal) |             | Suco de Cajú                |   | Sobremesa: Salada de frutas   |
|  |                             | 317,58         |             | CHO (g)                     |   | LPD (g)   |
|  |                             | 61%            |             |                             |   | PTN (g)   |
|  |                             |                |             |                             |   | 11g   |
|  |                             |                |             |                             |   | 14%   |
|  |                             |                |             |                             |   | 26%   |
| Orientações:<br>A pandemia de Covid-19 trouxe situações imprevisíveis na execução dos contratos (realinhamento de preços e dificuldades na entrega pelos fornecedores) impactando na composição do cardápio.<br>Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.<br>A entrega de pão francês será escalonada conforme cronograma disponibilizado, podendo portanto alternar as preparações nos dias 13, 14 e 15/10. |                             |                |             |                             |   |   |
| NUTRICIONISTA RT:<br>Marília Martins Santos CRN9: 7314<br>NUTRICIONISTAS QT:<br>Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295<br>Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590<br>Juliana Pereira Viana CRN9: 7483<br>Mariana Valiati CRN9: 12376<br>Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707<br>Heriki Ferreira dos Santos CRN9: 26204/p   |                             |                |             |                             |   |   |

*Assinatura*  
**Mariana Valiati**

Nutricionista  
 Matrícula: 30.201-5  
 CRN9: 12376

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE  
 CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL  
 ZONA URBANA E RURAL  
 FUNDAMENTAL (6-10 anos)

**OUTUBRO 2021**

| REFEIÇÃO  | HORÁRIO                     | 18/10/2021   | 19/10/2021   | 20/10/2021  | 21/10/2021  | 22/10/2021  |
|---|-----------------------------|--|--|---|---|---|
| <b>PRINCIPAL</b>                                  | Manhã: 10:30h<br>Tarde: 16h | Segunda-feira  | Terça-feira  | Quarta-feira  | Quinta-feira  | Sexta-feira   |
|   |                             | Arroz Branco<br>Feijão Tropeiro<br>Salada de Cenoura | Macarrão ao Molho Bolonhesa<br>Abobrinha Picada Assada | Arroz Branco<br>Feijão de Caldo<br>Pernil Acebolado com Tomate<br>Salada de Repolho | Arroz primavera com pernil<br>desfiado<br>Feijão de caldo | Arroz Branco<br>Feijão de Caldo<br>Omelete com Brócolis<br>Salada de Alface |
|   |                             |  | Suco de Cajú   |   | Sobremesa: Fruta  |   |
| <b>Composição nutricional<br/>(Média Semanal)</b> |                             | <b>Energia (Kcal)</b>                                |  | <b>CHO<br/>(g)</b>  | <b>PTN<br/>(g)</b>  | <b>LPD<br/>(g)</b>  |
|   |                             | 335,57   |  | 51g   | 13g   | 9g  |
|   |                             |  |  | 61%   | 15%   | 24%   |

**Orientações:**

**NUTRICIONISTA RT:**  
 Marília Martins Santos CRN9: 7314

**NUTRICIONISTAS QT:**

Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295  
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
 Juliana Pereira Viana CRN9: 7483  
 Mariana Valiati CRN9: 12376  
 Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707  
 Heriki Ferreira dos Santos CRN9: 26204/p

A pandemia de Covid-19 trouxe situações imprevisíveis na execução dos contratos (realinhamento de preços e dificuldades na entrega pelos fornecedores) impactando na composição do cardápio.

Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL

ZONA URBANA E RURAL

FUNDAMENTAL (6-10 anos)

OUTUBRO 2021

| REFEIÇÃO                                  | HORÁRIO                     | 25/10/2021   | 26/10/2021   | 27/10/2021  | 28/10/2021   | 29/10/2021  |
|---|-----------------------------|--|--|---|--|-------------|
| PRINCIPAL                                 | Manhã: 10:30h<br>Tarde: 16h | Segunda-feira  | Terça-feira  | Quarta-feira  | Quinta-feira   | Sexta-feira |
|   |                             | Arroz Branco<br>Feijão de Caldo<br>Farofa de Ovo com Abobrinha | Macarrão ao alho e óleo com legumes<br>Pernil em cubos | Arroz Branco<br>Feijão de Caldo<br>Came Moída com cenoura<br>Salada de Alface | Arroz com Pernil<br>Tutu de Feijão<br>Salada de Repolho e Tomate | FERIADO     |
|   | Suco de Cajú                |  | Sobremesa: Fruta                                       |   |  |             |
| Composição nutricional<br>(Média Semanal) |                             | Energia (Kcal)   |  | CHO<br>(g)  | PTN<br>(g)   | LPD<br>(g)  |
|   |                             | 336,58   |  | 52g   | 12g  | 9g          |
|   |                             |  |  | 61%   | 15%  | 24%         |

Orientações:

NUTRICIONISTA RT:  
Marília Martins Santos CRN9: 7314

NUTRICIONISTAS QT:

Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295  
Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
Juliana Pereira Viana CRN9: 7483  
Mariana Valiati CRN9: 12376  
Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707  
Heriki Ferreira dos Santos CRN9: 26204/p

A pandemia de Covid-19 trouxe situações imprevisíveis na execução dos contratos (realinhamento de preços e dificuldades na entrega pelos fornecedores) impactando na composição do cardápio.

Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.