

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE  
CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO INTEGRAL  
ZONA URBANA E RURAL  
FAIXA ETÁRIA (6-10 anos)  
AGOSTO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	31/07/2023	01/08/2023	02/08/2023	03/08/2023	04/08/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ (Somente para o ensino integral)	8:00h / 14:00h	Pão francês com manteiga Leite com achocolatado	Bolacha maisena Leite com achocolatado	Mingau de chocolate Banana	Bolo da vovó Leite com achocolatado	Bolacha maisena Leite com achocolatado Abacaxi/Laranja
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ/TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno* *Receita livro 2, pg 8	Arroz com cenoura Feijão de caldo Frango ao molho ( <i>coxa e sobrecoxa</i> )	Arroz com pernil Feijão de caldo Farofinha de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela com mandioca Salada de alface com tomate Banana	Sopa: frango ( <i>peito</i> ), macarrão ( <i>parafuso</i> ), batata, abobrinha, repolho e couve Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno* *Receita livro 2, pg 8
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Arroz com pernil Feijão de caldo Farofinha de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela com mandioca	Sopa: frango ( <i>peito</i> ), macarrão ( <i>parafuso</i> ), batata, abobrinha, repolho e couve	Arroz com cenoura Feijão de caldo Frango ao molho ( <i>coxa e sobrecoxa</i> ) Salada de alface com tomate	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno* *Receita livro 2, pg 8
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
		Ensino Integral	345,1	52g (60%) 151g (57%)	13g (16%) 40g (15%)	9g (23%) 32g (27%)

## Orientações:

As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.

-Os hortifrutis estão sujeitos à mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É recomendado que façam substituições, caso necessário.

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

-As escolas que não disporem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.

Para alunos com demandas nutricionais diferenciadas, vide orientações em anexo.



ELABORADO POR:

Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295

Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Marília Martins Santos CRN9: 7314

Nutricionista RT

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE  
CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO INTEGRAL

ZONA URBANA E RURAL  
FAIXA ETÁRIA (6-10 anos)

AGOSTO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	07/08/2023	08/08/2023	09/08/2023	10/08/2023	11/08/2023
CAFÉ DA MANHÃ	8:00h / 14:00h (Somente para o ensino integral)	Segunda-feira Pão francês com manteiga Leite com achocolatado	Terça-feira Bolacha maisena Leite com achocolatado	Quarta-feira Mingau de chocolate Banana/mamão	Quinta-feira Bolo de chocolate Leite queimado	Sexta-feira Bolacha maisena Leite com achocolatado Laranja
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ/TARDE	9:30h 15:00h	Arroz com lentilha Feijão de caldo Ovos mexidos Purê de inhame com cabotia* *Receita livro 1, pg 10	Macarrão ( <i>espiguete</i> ) ao molho de tomate ( <i>extrato</i> ) Carne bovina em cubos Laranja	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho ( <i>mandioca ou batata</i> ) de frango ( <i>peito</i> ) * Salada de alface e tomate *Receita livro 1, pg 11	Baão de três ( <i>arroz, feijão e carne suína</i> ) Salada de couve com repolho	Arroz branco Feijão de caldo Frango assado ( <i>coxa e sobrecoxa</i> ) com batata doce
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Baão de três ( <i>arroz, feijão e carne suína</i> ) Suco de cajiú	Arroz branco Feijão de caldo Frango assado ( <i>coxa e sobrecoxa</i> ) Purê de inhame com cabotia* *Receita livro 1, pg 10	Arroz com lentilha Feijão de caldo Ovos mexidos Salada de alface e tomate	Macarrão ( <i>espiguete</i> ) ao molho de tomate ( <i>extrato</i> ) Carne bovina em cubos	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho ( <i>mandioca ou batata</i> ) de frango ( <i>peito</i> ) * Salada de couve com repolho *Receita livro 1, pg 11
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial Ensino Integral	Energia (Kcal) 1060	CHO 53g (61%) 150g (56%)	PTN 14g (16%) 41g (15%)	LPD 9g (23%) 32g (27%)

Orientações:

As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.

-Os hortifrutis estão sujeitos à mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. Recomendado que façam substituições, caso necessário.

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

-As escolas que não disporem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.

Para alunos com demandas nutricionais diferenciadas, vide orientações em anexo.

ELABORADO POR:

Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295

Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Marília Martins Santos CRN9: 7314

Nutricionista RT



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

AGOSTO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	14/08/2023	15/08/2023	16/08/2023	17/08/2023	18/08/2023
CAFÉ DA MANHÃ	8:00h / 14:00h (Somente para o ensino integral)	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		Pão francês com manteiga Leite com achocolatado		Mingau de chocolate Banana	Bolo de cenoura Leite puro	Bolacha maisena Leite com achocolatado Maçã
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ/TARDE	9:30h 15:00h	Arroz nutritivo* Feijão de caldo Fritata** (ovo c/ batata inglesa) *Receita livro 1, pg 13 **Receita livro 2, pg 4	FERTIADO	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado* Beterraba ralada *Receita livro 1, pg 4	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Tutu de feijão	Arroz branco Carne suína com lentilha* *Receita livro 2, pg 12
		Maçã			Banana	Arroz nutritivo* Feijão de caldo Fritata** (ovo c/ batata inglesa) *Receita livro 1, pg 13 **Receita livro 2, pg 4
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Tutu de feijão Beterraba ralada		Arroz branco Carne suína com lentilha* *Receita livro 2, pg 12	Arroz nutritivo* Feijão de caldo Fritata** (ovo c/ batata inglesa) *Receita livro 1, pg 13 **Receita livro 2, pg 4	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado* *Receita livro 1, pg 4
				Suco de cajiú		Suco de cajiú
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
		Ensino Integral	331,4	47g (57%)	12g (15%)	10g (27%)
			1114,95	153g (55%)	40g (14%)	35g (28%)

## Orientações:

As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.

-Os hortifrutis estão sujeitos à mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É recomendado que façam substituições, caso necessário.

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

-As escolas que não disporem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.  
Para alunos com demandas nutricionais diferenciadas, vide orientações em anexo.

## ELABORADO POR:

Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295

Thaís Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707

Nutricionista QT

## REVISADO POR:

Marília Martins Santos CRN9: 7314

Nutricionista RT



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG

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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO INTEGRAL

ZONA URBANA E RURAL

FAIXA ETÁRIA (6-10 anos)

AGOSTO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	21/08/2023	22/08/2023	23/08/2023	24/08/2023	25/08/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ (Somente para o ensino integral)	8:00h / 14:00h	Pão francês com manteiga Leite com achocolatado	Bolacha maisena Leite com achocolatado	Mingau de chocolate Banana	Bolo de chocolate Leite queimado	Bolacha maisena Leite com achocolatado Abacaxi/Laranja
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ/TARDE	9:30h 15:00h	Macarrão ( <i>espagnole</i> ) com molho à bolonhesa enriquecido com cenoura* *Receita livro 1, pg 9 Suco de cajiá	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango ( <i>peito</i> ) Abacaxi/Laranja	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de mandioca com carne suína Salada de alface com tomate	Arroz branco Feijão de caldo Salada marroquina: frango ( <i>coxa e sobrecoxa</i> ), trigo, repolho, couve* *Receita livro 2, pg 10 Banana	Arroz branco Feijão de caldo Iscas de tilápia ao molho branco* *Receita livro 2, pg 10 Suco de cajiá
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de mandioca com carne suína	Arroz branco Feijão de caldo Salada marroquina: frango ( <i>coxa e sobrecoxa</i> ), trigo, repolho, couve* *Receita livro 2, pg 10	Arroz branco Feijão de caldo Iscas de tilápia ao molho branco* Cabotia assada *Receita livreto do peixe	Macarrão ( <i>espagnole</i> ) com molho à bolonhesa enriquecido com cenoura* *Receita livro 1, pg 9	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango ( <i>peito</i> ) Salada de alface com tomate
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PTN	L.P.D
		Ensino Integral	367,34	57g (61%)	15g (16%)	8g (20%)
		1092	158g (58%)	42g (15%)	31g (25%)	

Orientações:

As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade

deverão avisar o PMAE.

-Os hortifrutis estão sujeitos à mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É recomendado que façam substituições, caso necessário.

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

-As escolas que não disporem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.

Para alunos com demandas nutricionais diferenciadas, vide orientações em anexo.



ELABORADO POR:  
Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295  
Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707  
Nutricionista QT

REVISADO POR:  
Marília Martins Santos CRN9: 7314  
Nutricionista RT

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

AGOSTO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	28/08/2023	29/08/2023	30/08/2023	31/08/2023	01/09/2023	
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira		Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	8:00h / 14:00h (Somente para o ensino integral)	Pão francês com manteiga Leite com achocolatado	Bolacha maisena Leite com achocolatado	Mingau de chocolate Banana/Mamão		Bolacha maisena Leite com achocolatado Laranja	
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ/TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com legumes* *Receita livro 2, pg 11	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída com abobrinha	Arroz branco Feijão tropeiro* ( <i>feijão, carne suína, ovo e farinha de mandioca</i> ) Salada de alface com couve *Receita livro 1, pg 12	FERRADO	Galinhada ( <i>coxa e sobrecoxa</i> ) Tutu de feijão Salada de repolho com tomate	Galinhada ( <i>coxa e sobrecoxa</i> ) Tutu de feijão Salada de repolho com tomate
		Suco de cajuí	Laranja	Suco de cajuí		Banana/Mamão	
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Arroz branco Feijão tropeiro* ( <i>feijão, carne suína, ovo e farinha de mandioca</i> ) *Receita livro 1, pg 12	Galinhada ( <i>coxa e sobrecoxa</i> ) Tutu de feijão Salada de repolho com tomate	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com legumes* *Receita livro 2, pg 11	FERRADO	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída Salada de alface com couve	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída Salada de alface com couve
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPPD	
		Ensino Integral	359,61	54g (60%)	13g (15%)	9g (23%)	
			1137,1	161g (57%)	41g (18%)	34g (26%)	

## Orientações:

As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.

-Os hortifrutis estão sujeitos à mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É recomendado que façam substituições, caso necessário.

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

-As escolas que não diporem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.

Para alunos com demandas nutricionais diferenciadas, vide orientações em anexo.



ELABORADO POR:  
Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295  
Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707  
Nutricionista QT

REVISADO POR:  
Márcia Martins Santos CRN9: 7314  
Nutricionista RT