

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

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

SETEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	04/09/2023	05/09/2023	06/09/2023	07/09/2023	08/09/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	9h (Somente para o ensino integral)	Pão com manteiga Leite com achocolatado	Bolacha de maizena Leite com achocolatado	Mingau de chocolate Banana/Maçã		
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ/TARDE	9:30 (ensino parcial) 12:00 (ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Batata doce assada	Arroz c/ carne suína Feijão de caldo Beterraba ralada	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída com cenoura	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO	14:40 (ensino parcial e integral)	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída com cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Batata doce assada	Arroz c/ carne suína Feijão de caldo Beterraba ralada		
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
				161g	35g	42g
				56,00%	27,00%	15,00%
		Ensino Integral	1151,7			

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 a 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 dispõem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.
- Para alunos com demandas nutricionais diferenciadas, vide orientações em anexo.



ELABORADO POR:  
Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479  
Nutricionista QT

REVISADO POR:  
Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
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)  
SETEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023		
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira		
CAFÉ DA MANHÃ <i>(Somente para o ensino integral)</i>	9h	Pão com manteiga Leite com achocolatado	Mingau de chocolate Banana/Maçã	Bolacha de maizena Leite com achocolatado	Pão com manteiga Leite com achocolatado Mamão	Bolacha de maizena Leite com achocolatado		
		Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Farofinha de cenoura ralada	Macarrão à bolonhesa (carne moída) ao molho de tomate enriquecido c/ cenoura* *Receita livro 1, pg. 9	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de frango (com batata inglesa e abobrinha no recheio)* *Receita livro 1 pg. 11 Salada de alface e tomate	Arroz branco Tutu de feijão Carne suína assada Salada marroquina* *Receita livro 2 pg. 10	Arroz branco Tutu de feijão Carne suína assada Salada marroquina* *Receita livro 2 pg. 10	Arroz branco Tutu de feijão Carne suína assada Salada marroquina* *Receita livro 2 pg. 10	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de frango (com batata inglesa e abobrinha no recheio)* *Receita livro 1 pg. 11
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ/TARDE	9:30 (ensino parcial) 12:00 (ensino integral)	Macarrão à bolonhesa (carne moída) ao molho de tomate enriquecido c/ cenoura* *Receita livro 1, pg. 9	Arroz branco Tutu de feijão Carne suína assada Salada marroquina* *Receita livro 2 pg. 10	Arroz com frango (coxa/sobrecoxa) Feijão de caldo Salada de repolho com couve picadinhos	Arroz branco Tutu de feijão Carne suína assada Salada marroquina* *Receita livro 2 pg. 10	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de frango (com batata inglesa e abobrinha no recheio)* *Receita livro 1 pg. 11	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Farofa de abobrinha	
		Suco de cajiu						
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHIO	PTN	LPD		
		Ensino Integral	354,9	160g	35g	31g		
		1078,2	59%	13%	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 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:**  
Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479  
Nutricionista QT

**REVISADO POR:**  
Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
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)

SETEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	9h (Somente para o ensino integral)	Pão com manteiga Leite com achocolatado	Mingau de chocolate Banana	Bolo da vovó Leite com achocolatado	Pão com manteiga Leite com achocolatado Laranja	Bolacha de maizena Leite com achocolatado
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ/TARDE	9:30 (ensino parcial) 12:00 (ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com legumes *Receita livro 2 pg. 11	Arroz branco com cenoura Isclas de tilápia ao molho branco* Alface picada *Livreto receitas peixe na rede	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado* recheado com cenoura Salada de couve *Receita livro 1 pg. 4	Arroz com carne suína Feijão de caldo Purê de cabotiá com inhame* *Receita livro 1 pg. 10	Arroz branco Feijão de caldo Frango assado com cenoura Salada de couve e tomate *Receita livro 1 pg. 4
ALMOÇO	14:40 (ensino parcial e integral)	Arroz com carne suína Feijão de caldo Purê de cabotiá com inhame* *Receita livro 1 pg. 10	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com legumes Salada de tomate *Receita livro 2 pg. 11	Arroz branco com cenoura Isclas de tilápia ao molho branco* Cabotiá assada *Livreto receitas peixe na rede	Arroz branco Feijão de caldo Frango assado com cenoura Salada de couve e tomate	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado* recheado com cenoura Salada de couve *Receita livro 1 pg. 4
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHIO	PTN	LPD
		Ensino Integral	364,2	148g	37g	32g
			1035,2	57%	14%	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:

Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590

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)  
 SETEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SETEMBRO 2023				
		25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	
CAFÉ DA MANHÃ <i>(Somente para o ensino integral)</i>	9h	Segunda-feira Pão com manteiga Leite com achocolatado	Terça-feira Bolo de chocolate Leite puro Mamão/Banana	Quarta-feira Bolacha de maizena Leite com achocolatado	Quinta-feira Mingau de chocolate* Banana *Receita livro 2 pg. 17	Sexta-feira Bolacha de maizena Leite com achocolatado
		Arroz branco Feijão de caldo Omelete Salada de tomate	Arroz branco Feijão de caldo Frango assado com batata doce (coxa/sobrecoxa) Beterraba ralada	Arroz branco Tutu de feijão Carne de panela com batata inglesa Cabotiá assada	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho* de mandioca com frango desfiado (peito de frango) Salada de alface e tomate *Receita livro 1 pg. 11	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho* de mandioca com frango desfiado (peito de frango) Salada de alface e tomate *Receita livro 1 pg. 11
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ/TARDE	9:30 (ensino parcial) 12:00 (ensino integral)	Laranja				Arroz branco Feijão de caldo Frango assado com batata doce (coxa/sobrecoxa) Beterraba ralada
ALMOÇO <i>(ensino parcial e integral)</i>	14:40	Macarrão com feijão* Carne suína assada Couve refogada *Receita livro 1 pg. 8	Arroz branco Tutu de feijão Carne de panela com batata inglesa Cabotiá assada	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho* de mandioca com frango desfiado (peito de frango) Salada de alface e tomate *Receita livro 1 pg. 11	Arroz branco Feijão de caldo Omelete Salada de tomate	
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PIFN	L.P.D
		Ensino Integral	378,1	150g	38%	32%
		1058	57%	14%	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 horífutatis 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:  
 Natália Duarte Marcellino CRN9: 24479  
 Nutricionista QT

REVISADO POR:  
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
 Nutricionista RT