

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)

OUTUBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	02/10/2023		03/10/2023		04/10/2023		05/10/2023		06/10/2023	
		Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30	Torrada de pão francês Leite com cacau		Mingau de milho c/ cacau* *Receita livro 2 pg. 17		Biscoito de polvilho Leite saborizado com canela		Mingau de banana* *Receita livro 1 pg. 19		Pão francês com manteiga Suco de caju	
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno* *Receita livro 2 pg. 08		Macarrão com frango desfiado (peito) e molho vermelho (extrato)		Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne suína Batata doce e cenoura assadas		Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de carne bovina Salada de couve com beterraba		Lanche festivo (Dia das crianças) Galinhada (coxão/sobrecoxa) Tutu de feijão Repolho ralado com tomate	
		Suco de caju				Melancia		Laranja		Brigadeiro de banana c/ cacau* *Receita em anexo	
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO		PTN		LPD			
		441 kcal		68g		15g		11g			
		62%		16%		21%					

Orientações:

- **O pão francês será entregue conforme cronograma, dessa forma a escola deve adequar o cardápio (tocar a preparação do dia) de acordo com a programação de entrega prevista.
- Os hortifrutis estão sujeitos à mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É recomendando 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



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)

OUTUBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30					
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	FERIADO	RECESSO
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)			
			CHO			
Orientações:			PTN			
			LPD			

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 MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIALZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)

OUTUBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CARFÊ DA MANHÃ	07h:30	Biscoito de polvilho Leite com cacau	Pão francês com manteiga Suco de caju	Bolo de banana* Leite com cacau *Receita livro 1 pg. 20	Mingau de milho com cacau* *Receita livro 1 pg. 19	Torrada de pão francês Leite saborizado com canela
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos	Arroz branco Feijão de caldo Frango (coxa/sobrecoxa) com batata inglesa assados	Arroz branco Feijão tropeiro* (feijão, ovo, carne suína, carne e farinha de mandioca) *Receita livro 1 pg. 12	Abacaxi/Laranja	Lanche festivo (Dia das crianças) Macarrão c/ molho vermelho (extrato) e molho branco (amido) Almondgas
Composição nutricional (Média Semanal)			419 kcal	64g	13g	12g
			62%	13%	25%	

Orientações:

- **O pão francês será entregue conforme cronograma, dessa forma a escola deve adequar o cardápio (trocar a preparação do dia) de acordo com a programação de entrega prevista.
- 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 MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)
OUTUBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30	Segunda-feira Mingau de banana* *Receita livro 1 pg. 19	Terça-feira Pão francês com manteiga Leite com cacau	Quarta-feira Biscoito de polvilho Leite saborizado com canela	Quinta-feira Mingau de milho com cacau* *Receita livro 1 pg. 19	Sexta-feira
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com abobrinha ralada e farinha de mandioca	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína assada Salada de repolho com tomate	Arroz branco Feijão de caldo Salada marroquina* (frango, trigo, cenoura e carne) *Receita livro 2 pg. 10	Sopa de legumes com carne bovina em cubos	PERÍODO
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 424 kcal		CHO 64g 61%	PTN 15g 14%	LPD 11g 24%

Orientações:

- *O pão francês será entregue conforme cronograma, dessa forma a escola deve adequar o cardápio (tocar a preparação do dia) de acordo com a programação de entrega prevista.
 - 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 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 MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIALZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)

OUTUBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	30/10/2023		31/10/2023		01/11/2023		02/11/2023		03/11/2023	
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	FERIADO		Sexta-feira		
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30	Mingau de maiseina com cacau* *Receita livro 2 pg. 17	Biscoito de polvilho Leite saborizado com canela	Torrada de pão francês Suco de caju						Mingau de banana* *Receita livro 1 pg. 19	
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Fritata* *Receita livro 2 pg. 4	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango (peito) com tomate Farofa de couve	Macarrão com molho vermelho (extrato) enriquecido com abobrinha Pernil assado	Laranja	PTN		LPD		Abacaxi	
						Energia (Kcal)		CHO			
Composição nutricional (Média Semanal)						407 kcal		66g 14g 14%		9g 21%	

Orientações:

- **O pão francês será entregue conforme cronograma, dessa forma a escola deve adequar o cardápio (trocar a preparação do dia) de acordo com a programação de entrega prevista.
 - 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 Marceino CRN9: 24479

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590

Nutricionista RT

