


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
FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)
OUTUBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno* *Receita livro 2 pg. 08	Terça-feira Macarrão com frango desfiado (peito) e molho vermelho (extrato)	Quarta-feira Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne suína Batata doce e cenoura assadas	Quinta-feira Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de carne bovina Salada de couve com beterraba	Sexta-feira Lanche festivo (Dia das crianças) (Dia das crianças) Galinhada (coxa/so brecoxa) Tutu de feijão Salada de repolho, alface e tomate
		Suco de cajiú	Melancia			Laranja/Banana
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 379 kcal	CHO 54g 56%	PTN 16g 17%	LPD 11g 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.						
**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.						
- As escolas que não diporem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.						
- Oferecer o iogurte no dia que ele for entregue para otimizar o armazenamento.						
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 PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (6 a 10 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
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	FERIADO	RECESSO
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)			
			CHO			
					PTN	
						LPD

Orientações:

- As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.
- **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.
 - As escolas que não disporem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.
 - Oferecer o iogurte no dia que ele for entregue para otimizar o armazenamento.
 - 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 PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (6 a 10 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
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos	Arroz branco Feijão de caldo Frango (coxa/sobrecoxa) com batata inglesa assadas Salada de alface	Arroz branco Feijão tropeiro* (feijão, ovo, carne suína, carne e farinha de mandioca) *Receita livro 1 pg. 12	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de frango* (peito) com purê de cabotia Salada de repolho com tomate *Receita livro 1 pg. 11	Lanche festivo (Dia das crianças) Macarrão c/ molho vermelho (extrato) e molho branco (amido) Almondegas
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 368 kcal		CHIO 55g 60%	PTN 10g 25%	LPD 13g 15%
Orientações:						
<p>As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.</p> <p>**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.</p> <p>- 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.</p> <p>- As escolas que não disporem de fôrmo para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.</p> <p>- Oferecer o iogurte no dia que ele for entregue para otimizar o armazenamento.</p> <p>- Para alunos com demandas nutricionais diferenciadas, vide orientações em anexo.</p>						

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 PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)

OUTUBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com abobrinha ralada e farinha de mandioca	Terça-feira Arroz branco Feijão de caldo Carne suína assada Salada de repolho, alface e tomate	Quarta-feira Arroz branco Feijão de caldo Salada marroquina* (frango, trigo, cenoura e carne) *Receita livro 2 pg. 10	Quinta-feira Sopa de legumes com carne bovina em cubos Laranja/Banana	Sexta-feira FÉRIADO
		Suco de caju		Melancia		
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD
		356 kcal		52g	15g	10g
				58%	14%	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.

**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.

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

- Oferecer o iogurte no dia que ele for entregue para otimizar o armazenamento.

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 PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)

OUTUBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023				
		Segunda-feira	Arroz branco Feijão de caldo Fritata* *Receita livro 2 pg. 4	Arroz branco Feijão de caldo Tilápia ao molho sugo* Farofa de couve * Livro de receitas peixe na rede	Pão francês com pernil Abacaxi/Laranja	FÉRIAS		Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela com mandioca Salada de repolho e alface		
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Suco de caju	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD				
							344 kcal	51g	14g	9g
							59%	16%	24%	
<p align="center">Composição nutricional (Média Semanal)</p> <p align="center">Orientações:</p>										

As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.
 **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.
 - As escolas que não disporem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.
 - Oferecer o iogurte no dia que ele for entregue para otimizar o armazenamento.
 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

