


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)
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	9h (Somente para o ensino integral)	Pão com manteiga Leite com achocolatado	Mingau de chocolate Banana	Bolacha de maizena Leite com achocolatado	Bolo de chocolate Leite puro	Bolacha de maizena Leite com achocolatado Melancia/Laranja
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ/TARDE	9:30 (ensino parcial) 12:00 (ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de fômo* *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 (coxal/sobrecoxa) Tutu de feijão Salada repolho, alface e tomate
ALMOÇO	14:40 (ensino parcial e integral)	Galinhada (coxal/sobrecoxa) Tutu de feijão	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de carne bovina Salada de couve e alface com beterraba	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de fômo* *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
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHIO	PIN	LPD
		Ensino Integral	398 kcal	151g	37g	32g
			1050,7 kcal	58%	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 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.
 - 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 INTEGRAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (6-10 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
CAFÉ DA MANHÃ <i>(Somente para o ensino integral)</i>	9h					
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ/TARDE	9:30 <i>(ensino parcial)</i> 12:00 <i>(ensino integral)</i>	RECESSO	RECESSO	RECESSO	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO	14:40 <i>(ensino parcial e integral)</i>					
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPPD
		Ensino Integral				

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 horifrits 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.
 - Oferecer o lanche 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 INTEGRAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (6-10 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
CAFÉ DA MANHÃ	9h (Somente para o ensino integral)	Pão com manteiga Leite com achocolatado	Bolacha de maizena Leite com achocolatado Banana	Mingau de chocolate	Pão com manteiga Leite com achocolatado Laranja/Abacaxi	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	Arroz branco Feijão de caldo Frango (coxal/sobrecoxal) com batata inglesa assados Salada de alface	Arroz branco Feijão tropeiro* (feijão, ovo, carne sinta, carne e farinha de mandioca) *Receita livro 1 pg. 12 Iogurte de morango	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 branco (amido) (extrato) e molho branco (amido) Almondegas Salada de frutas
ALMOÇO	14:40 (ensino parcial e integral)	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de frango* (peito) *Receita livro 1 pg. 11 Suco de caju	Macarrão c/ molho vermelho (extrato) e molho branco (amido) Almondegas	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos	Arroz branco Feijão de caldo Frango (coxal/sobrecoxal) com batata inglesa assados Salada de alface	Arroz branco Feijão tropeiro* (feijão, ovo, carne sinta, carne e farinha de mandioca) *Receita livro 1 pg. 12
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
		Ensino Integral	368 kcal	150g	32g	32g
			1030 kcal	58%	13%	28%

Orientações:

- As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maizena) 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.
 - 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 INTEGRAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (6-10 anos)
OUTUBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
		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 Melancia	Mingau de chocolate	Bolacha de maizena Leite com achocolatado Laranja/Melancia	
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ/TARDE	9:30 (ensino parcial) 12:00 (ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com abobrinha ralada e farinha de mandioca Suco de caju	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína assada Salada de repolho, alface e tomate	Arroz branco Feijão de caldo Salada marroquina* (frango, trigo, cenoura e carne) *Receita livro 2 pg. 10 Banana	Sopa de legumes com carne bovina em cubos	FERIADO
ALMOÇO	14:40 (ensino parcial e integral)	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 Suco de caju	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, alface e tomate	
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPPD
			356 kcal	154g	35g	30g
		Ensino Integral	1043 kcal	59%	14%	26%

Orientações:

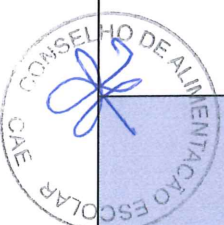
- As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.
- Os hortifrutis estão sujeitos à mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É recomendado 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.
 - Oferecer o lanche 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 INTEGRAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (6-10 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	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							
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ/TARDE	9:30 (ensino parcial) 12:00 (ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Fritata* *Receita livro 2 pg. 4	Arroz branco Feijão de caldo Tilápia ao molho sugo* Farofa de couve *Livreto de receitas peixe	Macarrão com molho vermelho (extrato) enriquecido com abobrinha Pernil assado							
ALMOÇO	14:40 (ensino parcial e integral)	Macarrão com molho vermelho (extrato) Pernil assado	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela c/ mandioca Salada de repolho e alface	Arroz branco Feijão de caldo Fritata* *Receita livro 2 pg. 4							
		Suco de caju	Suco de caju								
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHÓ	PTN	LPPD					
		Ensino Integral	344 kcal	149g	35g	30g					
			1015 kcal	59%	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 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.
 - 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

