



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)  
 DEZEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	DEZEMBRO 2023				
		11/12/2023 Segunda-feira	12/12/2023 Terça-feira	13/12/2023 Quarta-feira	14/12/2023 Quinta-feira	15/12/2023 Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ <i>(Somente para o ensino integral)</i>	9h / 14h	Torrada de pão de forma Leite c/ achocolatado	Bolo de chocolate Leite saborizado c/ canela Manga	Mingau de maiseira c/ cacau* Banana *Receita livro 2 pg. 17	Biscoito de polvilho Leite saborizado c/ canela	Pão de forma com manteiga Leite c/ achocolatado
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ/TARDE	9:30 <i>(ensino parcial)</i> 12:00 <i>(ensino integral)</i>	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos c/ couve  Banana	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango	Macarrão ao molho vermelho c/ carne moída Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína refogada com cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa assada Batata salsa refogada  Melão
ALMOÇO	14:40 <i>(ensino parcial e integral)</i>	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína refogada com cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa assada Batata salsa cozida	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos c/ couve	Macarrão ao molho vermelho c/ carne moída Feijão de caldo  Suco de caju	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango
Composição nutricional <i>(Média Semanal)</i>		Ensino Parcial	Energia (Kcal) 390,6 kcal	CHO 153g	PTN 41g	LPD 33g
		Ensino Integral	1076,7 kcal	58%	15%	27%

Orientações:

- \*\* O pão que será usado é o pão de forma, uma fatia equivale a uma unidade de pão francês.
- \*\* As escolas que necessitarem do lanche complementar 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.
- \* Usar todo o estoque tanto de pereíveis (exceto carnes), quanto de hortifrutis (fazer substituições caso necessário).

ELABORADO POR:  
 Natália 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)

DEZEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	DEZEMBRO 2023			PTN	LPD
		18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023		
CAFÉ DA MANHÃ <i>(Somente para o ensino integral)</i>	9h / 14h	Segunda-feira Torrada de pão de forma Leite saborizado c/ canela Melão	Terça-feira Pão de forma com manteiga Leite c/ achocolatado	Quarta-feira Bolo de banana* Leite saborizado c/ canela *Receita livro 1 pg. 20	22/12/2023 Quinta-feira	23/12/2023 Sexta-feira
		Arroz branco Feijão de caldo Peito de frango picadinho Purê de batata salsa	Galinhada (coxa/sobrecoxa) Tutu de feijão	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída refogada c/ legumes	Manga	FÉRIAS
ALMOÇO <i>(ensino parcial e integral)</i>	14:40	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída refogada c/ legumes	Arroz branco Feijão de caldo Peito de frango picadinho Purê de batata salsa Suco de caju	Galinhada (coxa/sobrecoxa) Tutu de feijão		
		Composição nutricional (Média Semanal)	Ensino Parcial 395 kcal	Energia (Kcal) 1053,1 kcal	CHO 150g 57%	PTN 43g 17%

Orientações:

- \*\* O pão que será usado é o pão de forma, uma fatia equivale a uma unidade de pão francês.
- \*\* As escolas que necessitarem do lanche complementar 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.
- \* Para alunos com demandas nutricionais diferenciadas, vide orientações em anexo.
- \* Usar todo o estoque tanto de perecíveis (exceto carnes), quanto de hortifrutis (fazer substituições caso necessário).

ELABORADO POR:  
Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479  
Nutricionista QT

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

