

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	04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023		
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira		
CAFÉ DA MANHÃ	9h (Somente para o ensino integral)	Biscoito de polvilho Leite com achocolatado	Mingau de maiseira c/ cacau* Banana *Receita livro 2 pg. 17	Bolo da vovó Leite saborizado com canela	Torrada de pão de forma Leite com achocolatado Laranja	Bolo de banana* Leite saborizado c/ canela *Receita livro 1 pg. 20		
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ/TARDE	9:30 (ensino parcial) 12:00 (ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno c/ legumes	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela c/ batata inglesa	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho Purê de batata doce	Arroz branco Feijão tropeiro* Tomate c/ alface picada *Receita livro 1 pg. 12	Macarrão ao molho vermelho com peito de frango em cubos e legumes Feijão de caldo		
ALMOÇO	14:40 (ensino parcial e integral)	Macarrão ao molho vermelho com peito de frango em cubos e legumes Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho Purê de batata doce	Suco de caju	Banana	Laranja		
							Composição nutricional (Média Semanal)	Ensiño Parcial
		Ensiño Integral	1044,5 kcal	147g	57%	38g	32g	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 à mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio.
- * E 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:

Natalia Duarte Marcellino 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				
		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	9h / 14h (Somente para o ensino integral)	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 (ensino parcial) 12:00 (ensino integral)	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 (ensino parcial e integral)	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 (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
		Ensino Parcial 390,6 kcal	1076,7 kcal	153g 58%	41g 15%	33g 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:

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)
 DEZEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	DEZEMBRO 2023		
		18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023
CAFÉ DA MANHÃ	9h / 14h (Somente para o ensino integral)	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira
		Torrada de pão de forma Leite saborizado c/ canela Melão	Pão de forma com manteiga Leite c/ achocolatado	Bolo de banana* Leite saborizado c/ canela *Receita livro 1 pg. 20
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ/TARDE	9:30 (ensino parcial) 12:00 (ensino integral)	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
ALMOÇO	14:40 (ensino parcial e integral)	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	Energia (Kcal)	CHO
		Ensino Integral	395 kcal	150g
			1053,1 kcal	57%
Orientações:				
		PTN	43g	LPD
			17%	26%

** 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 pereáveis (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