

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)
NOVEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
CAPÉ DA MANHÃ	9h (Somente para o ensino integral)	Bolo da vovó Leite c/ achocolatado	Mingau de banana* *Receita livro 1 pg. 19 Laranja	Torrada de pão de forma c/ manteiga Leite c/ achocolatado	Biscoito de polvilho Leite saborizado c/ canela Banana	Mingau de maisena com cacau* *Receita livro 1 pg. 17
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ/TARDE	9:30 (ensino parcial) 12:00 (ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Abobora cabotia assada	Arroz branco Feijão de caldo Estragonofe de frango Abobrinha refogada	Macarrão divertido* Feijão de caldo *Receita livro 3 pg. 12	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína cozida com tomate	Arroz branco Feijão de caldo Coxal/sobrecoxa com batata doce assada
ALMOÇO	14:40 (ensino parcial e integral)	Macarrão divertido* Feijão de caldo *Receita livro 3 pg. 12 Suco de caju	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína com tomate	Arroz branco Feijão de caldo Coxal/sobrecoxa com batata doce assada	Arroz branco Feijão de caldo Estragonofe de frango Abobrinha refogada	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Abobora cabotia assada
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal) 377,3 kcal	CHIO 145g	PTN 38g	LPD 32g
		Ensino Integral	1024 kcal	57%	15%	28%

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.



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)
 NOVEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	9h (Somente para o ensino integral)	Biscoito de polvilho Leite saborizado com canela Laranja	Mingau de maizena com cacau* *Receita livro 1 pg. 17	FERIADO		
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ/TARDE	9:30 (ensino parcial) 12:00 (ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno* *Receita livro 2 pg. 08	Arroz branco Feijão de caldo com carne suína Salada de repolho com tomate			
ALMOÇO	14:40 (ensino parcial e integral)	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho (caboiti) com carne moída	Macarrão ao molho vermelho (extrato) e branco (amido) - juntos- com peio de frango em cubos			
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
		Ensino Integral	366,6 kcal	150g	39g	31g
			1050 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 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:
 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)
NOVEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	9h (Somente para o ensino integral)	Bolo de vovó Leite c/ achocolatado Laranja/Abacaxi	Biscoito de polvilho Suco de caju	Mingau de malsena com cacau* Banana *Receita livro 1 pg. 19	Bolo de banana* Leite com achocolatado *Receita livro 1 pg. 20	Torrada de pão de forma com manteiga Leite com achocolatado
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ/TARDE	9:30 (ensino parcial) 12:00 (ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos com couve	Sopa de legumes com carne bovina e macarrão Abacaxi	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (coxa/sobrecoxa) Couve refogada	Arroz branco Feijão de caldo Tilápia ao molho branco Alface picada	Arroz branco Feijão tropeiro* Repolho refogado *Receita livro 1 pg. 12 Banana
ALMOÇO	14:40 (ensino parcial e integral)	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (coxa/sobrecoxa) Couve refogada	Arroz branco Feijão tropeiro* Repolho refogado *Receita livro 1 pg. 12	Arroz branco Feijão de caldo Tilápia ao molho branco Alface picada	Sopa de legumes com carne bovina e macarrão Suco de caju	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos com couve
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
		Ensino Integral	368,7 kcal	151g	37g	31g
			1025,7 kcal	59%	14%	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. 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 Marcolino 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)
NOVEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	9h (Somente para o ensino Integral)	Torrada de pão de forma com manteiga Leite c/ achocolatado	Bolo de cacau c/ passas* Leite puro *Receita livro 2 pg. 14 Laranja	Biscoito de polvilho Leite c/ achocolatado	Bolo de banana* Leite c/ achocolatado Receita livro 1 pg. 20	Mingau de milho com cacau* *Receita livro 1 pg. 19
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ/TARDE	9:30 (ensino parcial) 12:00 (ensino Integral)	Salada de macarrão com ovos cozidos e legumes Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de carne suína (adaptada) com banana e couve* *Receita livro 3 pg. 21	Galinhada (coxá/sobrecoxá) Tutu de feijão Salada de tomate	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela Batata doce assada	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho* (mandioca) de frango *Receita livro 1 pg. 11
ALMOÇO	14:40 (ensino parcial e Integral)	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela Batata doce assada	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho* (mandioca) de frango *Receita livro 1 pg. 11	Salada de macarrão com ovos cozidos e legumes Feijão de caldo	Galinhada (coxá/sobrecoxá) Tutu de feijão Salada de tomate	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de carne suína (adaptada) com banana e couve* *Receita livro 3 pg. 21
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
		Ensino Integral	340,9 kcal	152g	39g	31g
			1051,5 kcal	59%	15%	26%

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.

ELABORADO POR:

Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590

Nutricionista RT

