


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)  
FEVEREIRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024					
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira					
COLAÇÃO	9h (Somente para o ensino integral)						Bolacha de água e sal Leite queimando	Torrada de pão de forma Leite puro Banana			
ALMOÇO	9:30 (ensino parcial) 12:00 (ensino integral)						RECESSO	RECESSO	RECESSO	Arroz branco Feijão tropeiro* *usar o hortifrutí que sobrar da semana anterior* *Receita livro 1 pg. 12	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango
JANTAR	14:40 (ensino parcial e integral)						RECESSO	RECESSO	RECESSO	Mexerica	Arroz branco Feijão tropeiro* *usar o hortifrutí que sobrar da semana anterior* *Receita livro 1 pg. 12
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD					
		Ensino Integral	395 kcal	147g	41g	30g					
		Ensino Integral	1035 kcal	57%	16%	27%					

## Orientações:

- \* Receitas disponíveis no Livro de receitas do PMAE;
- \* As escolas que tiverem legumes branqueados, utiliza-los até que seja feita a primeira entrega de hortifrutis.
- \* 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.

ELABORADO POR:   
Natalia Duarte Marcelino CRNO: 24479  
Paola Damaris Perino CRNO: 28505  
Nutricionista QT

REVISADO POR:  
Geise de Castro Fonseca CRNO: 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)  
FEVEREIRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	19/02/2024 Segunda-feira	20/02/2024 Terça-feira	21/02/2024 Quarta-feira	22/02/2024 Quinta-feira	23/02/2024 Sexta-feira
COLAÇÃO	9h (Somente para o ensino integral)	Torrada de pão de forma Leite queimado	Panqueca de banana *Receita livro 1 pg. 16 Leite queimado	Bolacha de água e sal Leite puro	Pão com manteiga Goiaba	Bolacha de água e sal Leite queimado
ALMOÇO	9:30 (ensino parcial) 12:00 (ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de fômo* *Receita livro 2 pg. 08	Macarrão c/ pernil Feijão de caldo Couve refogada	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída c/ cabotiá refogados	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de batata doce c/ frango* *Receita livro 1 pg. 11	Arroz branco Tutu de feijão Coxa/sobrecoxa ao molho Inhame refogado (usar açafrão caso tenha)
JANTAR	14:40 (ensino parcial e integral)	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de batata doce c/ frango* *Receita livro 1 pg. 11	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída c/ cabotiá refogados	Arroz branco Tutu de feijão Coxa/sobrecoxa ao molho Inhame refogado (usar açafrão caso tenha) Goiaba/Banana	Macarrão c/ pernil Feijão de caldo Couve refogada	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de fômo* *Receita livro 2 pg. 08 Banana
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
		Ensino Integral	386 kcal	150g	38g	30g
		1035,4 kcal	58%	16%	26%	

## Orientações:

- \* Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;
- \* As escolas que tiverem legumes branqueados, utilizá-los até que seja feita a primeira entrega de hortifrutis.
- \* 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.



ELABORADO POR:   
Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479  
Paola Damaris Perino CRN9: 28505  
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)  
FEVEREIRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
COLAÇÃO	9h (Somente para o ensino integral)*	Bolacha água e sal Leite queimado	Torrada de pão de forma Maça	Panqueca de banana *Receita livro 1 pg. 16	Pão de forma com manteiga Banana	Bolacha de água e sal Leite puro
ALMOÇO	9:30 (ensino parcial) 12:00 (ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína refogada *Algun legume que tenha na escola*	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela *Algun legume que tenha na escola*	Macarrão ao molho de tomate com peito de frango Feijão de caldo Banana	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Abobrinha refogada	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango Purê de batata doce Maça
JANTAR	14:40 (ensino parcial e integral)	Macarrão ao molho de tomate com peito de frango Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango Purê de batata doce	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela *Algun legume que tenha na escola*	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína refogada *Algun legume que tenha na escola* Goiaba	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Abobrinha refogada
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHIO	PTN	LPD
		Ensino Integral	368,9 kcal	143g	40g	29g
			1000 kcal	58%	16%	26%

## Orientações:

- \* Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;
- \* As escolas que tiverem legumes branqueados, utiliza-los até que seja feita a primeira entrega de hortifrutis.
- \* 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.

ELABORADO POR:

Natalia Duarte Marcelino CRNO: 24479

Paola Damaris Perino CRNO: 28505

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Geise de Castro Fonseca CRNO: 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)  
 FEVEREIRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
COLAÇÃO	9h <i>(Somente para o ensino integral)</i>	Segunda-feira Bolacha água e sal Leite queimado	Terça-feira Vitamina de banana com aveia	Quarta-feira Torrada de pão de forma Leite puro	Quinta-feira Bolacha de água e sal Mexerica	Sexta-feira Pão com manteiga Leite queimado
		Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de ovos com couve	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango Purê de cabotiá	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango Purê de mandioca c/ pernil	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa c/ batata doce assados	Arroz branco Feijão de caldo Macarrão ao molho bolonhesa Feijão de caldo
ALMOÇO	9:30 <i>(ensino parcial)</i> 12:00 <i>(ensino integral)</i>			Goiabá		Banana
		Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa c/ batata doce assados	Macarrão ao molho bolonhesa Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango Purê de cabotiá	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de ovos com couve	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de mandioca c/ pernil
JANTAR	14:40 <i>(ensino parcial e integral)</i>				Goiabá/Banana	
		Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa c/ batata doce assados	Macarrão ao molho bolonhesa Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango Purê de cabotiá	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de ovos com couve	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de mandioca c/ pernil
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
	Ensino Parcial	372,3 kcal	140g	41g	33g	
	Ensino Integral	1025,6 kcal	54%	17%	29%	

**Orientações:**

- \* Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;
- \* As escolas que tiverem legumes branqueados, utiliza-los até que seja feita a primeira entrega de hortifrutis.
- \* 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.



ELABORADO POR:   
 Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479  
 Paola Damaris Perino CRN9: 28505  
 Nutricionista QT

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