


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)
ABRIL 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	01/04/2024	02/04/2024	03/04/2024	04/04/2024	05/04/2024	
PRINCIPAL	Manhã: 09:30h Tarde: 15:30h	Segunda-feira	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho com abobrinha	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de Frango (peito) com mandioca *Receita Livro 1 pg. 11	Arroz branco Feijão de caldo Carne Suína refogada (usar açafrão) Salada de tomate e alface	Macarão (espaguete) ao molho de tomate (extrato) com Frango (peito) desfiado e batata inglesa Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Carne Bovina (pedaço) ao molho com abobrinha e chuchu
				Manão		Banana	
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD	
		382,24 Kcals		57g 59%	14g 15%	11g 26%	

Orientações:

- * Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;
- * As escolas que tiverem legumes branqueados, utiliza-los até que seja feita a entrega de hortifrutis;
- * Os hortifrutis estão sujeitos à mudança 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.
- * Usar o açafrão e o orégano nas preparações.
- * De acordo com a resolução nº 6 de 8 de maio de 2020 a oferta de frutas para o ensino fundamental são 2 dias da semana.



ELABORADO POR: 
Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479
Bruna Borges Macedo Cabral CRN9: 191197
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 PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)

ABRIL 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	Composição nutricional (Média Semanal)						
		08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024	Energia (Kcal)	
PRINCIPAL	Manhã:09:30h Tarde:15:30h	Segunda-feira	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Salada de beterraba	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango (peito) com amido e molho de tomate (extrato) Salada de couve e repolho	Arroz branco Tutu de Feijão Came Suína ao molho com tomates picados Purê de Cabotia	Arroz branco Feijão de caldo Supremo de frango (coxa/sobrecoxa) com creme de inhame* *Receita Livro 3 pg. 11	Macarão (parafuso) enriquecido com cenoura e Carne Bovina (pedaço) desfiada Feijão de caldo	397,83 Kcals
		Tercça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	CHO	PTN	
		Orientações:						
		Energia (Kcal)						
		397,83 Kcals						
		CHO						
		57g						
		57%						
		PTN						
		15g						
		15%						
		LPD						
		12g						
		28%						

- * Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;
- * As escolas que tiverem legumes branqueados, utiliza-los até que seja feita a entrega de hortifrutis;
- * Os hortifrutis estão sujeitos à mudança 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.
- * Usar o açafrão e o orégano nas preparações.
- * De acordo com a resolução n° 6 de 8 de maio de 2020 a oferta de frutas para o ensino fundamental são 2 dias da semana.

ELABORADO POR: 
Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479
Bruna Borges Macedo Cabral CRN9: 19197
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 PARCIAL

ZONA URBANA E RURAL

FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)

ABRIL 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024
PRINCIPAL	Manhã:09:30h Tarde:15:30h	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos com couve Batata-doce em rodelas cozida com orégano	Arroz branco Feijão de caldo Tilápia ao molho suco (extrato)* Salada de repolho e alface *Receita Livro Peixe pg. 2	Macarrão (espaguete) ao molho de tomate (extrato) com abobrinha e Carne Suína picadinha Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango (peio) com acafração Salada de tomate e alface	Arroz branco Feijão de caldo Carne Bovina (moída) ao molho Beterraba Cozida
				Banana		Mamão
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 392,42 Kcals	CHO 59g 60%	PTN 15g 15%	LPD 11g 25%
Orientações:						

* Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;

* As escolas que tiverem legumes branqueados, utilizá-los até que seja feita a entrega de hortifrutis;

* Os hortifrutis estão sujeitos à mudança nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É recomendada 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.

* Usar o acafração e o orégano nas preparações.

* De acordo com a resolução nº 6 de 8 de maio de 2020 a oferta de frutas para o ensino fundamental são 2 dias da semana.

ELABORADO POR:

Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

Bruna Borges Macedo Cabral CRN9: 19197

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 PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)

ABRIL 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024	
PRINCIPAL	Manhã:09:30h Tarde:15:30h	Segunda-feira	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de fômo com chuchu e batata inglesa	Galinhada (peito) com açafrão Tutu de feijão Salada de couve e repolho	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de mandioca com Carne Suína (usar açafrão) Salada de tomate com orégano	Arroz Criativo (com coxal/sobrecoxa de frango, lentilha e cenoura)* Feijão de caldo *Receita Livro 3 pg. 10	Macarrão (parafuso) a bolonhesa (molho de extrato com carne bovina moída) Feijão de caldo Salada de repolho e alface
		Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira		
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 399,69 Kcals		CHO 57g 57%	PTN 16g 15%	LPD 12 28%	

Orientações:

- * Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;
- * As escolas que tiverem legumes branqueados, utiliza-los até que seja feita a entrega de hortifrutis;
- * Os hortifrutis estão sujeitos à mudança 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 fôrmo para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.
- * Usar o açafrão e o orégano nas preparações.
- * De acordo com a resolução nº 6 de 8 de maio de 2020 a oferta de frutas para o ensino fundamental são 2 dias da semana.

ELABORADO POR:

Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

Bruna Borges Macedo Cabral CRN9: 191197

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 PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)
ABRIL 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	29/04/2024	30/04/2024	01/05/2024	02/05/2024	03/05/2024
PRINCIPAL	Manhã:09:30h Tarde:15:30h	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovo com couve Caboitiá refogada	Arroz branco Feijão de caldo Frango (coxa/sobrecoxa) assado com batata-doce	FERIADO	Arroz branco Feijão de caldo Moqueca mineira (tilápia, tomate, batata, extrato)* Salada de couve e alface *Receita Livro Peixe pg. 4	Arroz branco Feijão de caldo Carne Bovina (pedaço) ao molho Abobrinha picadinha refogada com orégano
		Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 399,22 Kcals	CHO 57g 58%	PTN 15g 15%
Orientações:						

* Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;

* As escolas que tiverem legumes branqueados, utiliza-lós até que seja feita a entrega de hortifrutis;

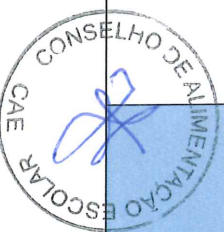
* Os hortifrutis estão sujeitos à mudança nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É recomendado que façam substituições, caso necessário.

* Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.

* As escolas que não dispõem de fono para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.

* Usar o açúcar e o orégano nas preparações.

* De acordo com a resolução nº 6 de 8 de maio de 2020 a oferta de frutas para o ensino fundamental são 2 dias da semana.



ELABORADO POR:
Natalia Duarte Marcehino CRN9: 24479
Bruna Borges Macedo Cabral CRN9: 19197
Nutricionista QT

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