

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  
FATXIA ETÁRIA (6-10 anos)

ABRIL 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	ABRIL 2024				
		01/04/2024 Segunda-feira	02/04/2024 Terça-feira	03/04/2024 Quarta-feira	04/04/2024 Quinta-feira	05/04/2024 Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ/ CAFÉ DA TARDE	8:00h / 14:00h (Somente para o ensino integral)	Bolacha de água e sal Leite com achocolatado	Pão de forma com manteiga Leite com achocolatado Banana	Bolacha de maizena Leite queimado	Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela* Mexerica *Receita Livro 1 pg. 23	Bolo da Vovó (Receita enviada) Leite puro
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	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 acatirão) Salada de tomate e alface	Macarrão (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 Banana
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Macarrão (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	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho com abobrinha	Arroz branco Feijão de caldo Carne Suína refogada (usar acatirão) Salada de tomate e alface Mexerica	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de Frango (peito) com mandioca *Receita Livro 1 pg. 11
Composição nutricional (Média Semanal)	Ensino Integral	Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHIO	PTN	L.P.D
		Ensino Integral	382,2 kcal	157g	41g	39g
			1150 kcal	57%	17%	30%

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 acatirão e o orégano nas preparações.
- \* De acordo com a resolução nº 6 de maio de 2020 a oferta de frutas para o ensino fundamental são 2 dias da semana. E para o integral, a oferta é por mínimo 4 dias da semana;

ELABORADO POR:

Natália Duarte Marcedino 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 INTEGRAL

ZONA URBANA E RURAL  
FAIXA ETÁRIA (6-10 anos)

ABRIL 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ/ CAFÉ DA TARDE	8:00h / 14:00h (Somente para o ensino integral)	Bolacha de água e sal Leite com achocolatado	Pão de forma com manteiga Leite com achocolatado Banana	Bolacha de maizena Leite queimado	Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela* Banana *Receita Livro 1 pg. 23	Mingau de amido de milho com cacau *Receita Livro 2 pg. 17
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	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 Carne Suína ao molho com tomates picados Purê de Cabotia Mexerica	Arroz branco Tutu de Feijão Carne Suína ao molho com tomates picados Purê de Cabotia Banana	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango (peito) com amido e molho de tomate (extrato) Salada de couve e repolho Goiaba
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Supremo de frango (coxa/sobrecoxa) com creme de inhame* *Receita Livro 3 pg. 11	Macarrão (parafuso) enriquecido com cenoura e Carne Bovina (pedaço) desfiada Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Salada de beterraba		
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPID
		Ensino Integral	397,8 kcal	160g	42g	38g
			1152,7 kcal	56%	16%	28%

Orientações:

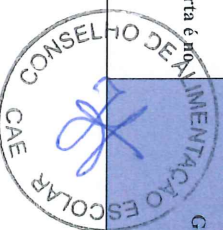
- \* Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;
- \* As escolas que tiverem legumes branqueados, utiliza-los até que seja feita a entrega de hortifrutis;
- \* Os hortifrutis estão sujeitos à mudança nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É recomendado que façam substituições, caso necessário.
- \* Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.
- \* As escolas que não dispõem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.
- \* Usar o agafão 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. E para o integral, a oferta é maior.
- \* 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. E para o integral, a oferta é maior.

ELABORADO POR:

Natalia Duarte Marcehino CRN9: 24479  
Bruna Borges Macedo Cabral CRN9: 19197  
Nutricionista QI

REVISADO POR:

Gaíse 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 - PMIAE  
CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO INTEGRAL  
ZONA URBANA E RURAL  
FAIXA ETÁRIA (6-10 anos)  
ABRIL, 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ/ CAFÉ DA TARDE	8:00h / 14:00h (Somente para o ensino integral)	Bolacha de água e sal Leite com achocolatado	Pão de forma com manteiga Leite com achocolatado Goiaba	Bolacha de maizena Leite quimado	Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela* Mexerica *Receita Livro 1 pg. 23	Bolo de cacau com passas* Leite puro *Receita Livro 2 pg. 14
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos com couve Batata-doce em rodélas 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 Banana	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango (peito) com acaráo Salada de tomate e alface	Arroz branco Feijão de caldo Carne Bovina (moída) ao molho Beterraba Cozida Mamão
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango (peito) com acaráo Salada de tomate e alface	Arroz branco Feijão de caldo Carne Bovina (moída) ao molho Beterraba Cozida	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos com couve Batata-doce em rodélas cozida com orégano	Macarrão (espaguete) ao molho de tomate (extrato) com abobrinha e Carne Suína picadinha Feijão de caldo Mexerica	Arroz branco Feijão de caldo Tilápia ao molho suco (extrato)* Salada de repolho e alface *Receita Livro Peixe pg. 2
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
		Ensino Integral	392,4 kcal	157g	45g	38g
			1150 kcal	55%	16%	29%

## Orientações:

- \* Receitas disponíveis no livro de receitas do PMIAE;
- \* 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 acaráo 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. E para o integral, a oferta é no mínimo 4 dias da semana;

ELABORADO POR:

Natalia Duarte Marceino CRN9: 24479

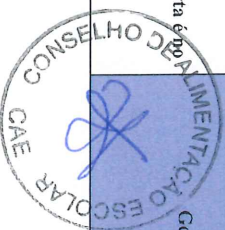
Bruna Borges Macedo Cabral CRN9: 19197

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 INTEGRAL  
ZONA URBANA E RURAL  
FAIXA ETÁRIA (6-10 anos)  
ABRIL 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ/ CAFÉ DA TARDE	8:00h / 14:00h (Somente para o ensino integral)	Bolacha de água e sal Leite com achocolatado	Pão de forma com manteiga Leite com achocolatado Mamão	Bolacha de maizena Leite queimado	Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela* Abacaxi *Receita Livro 1 pg. 23	Mingau de amido de milho com cacau *Receita Livro 2 pg. 17
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno 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 Mexerica	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de mandioca com Carne Suína (usar açafrão) Salada de tomate com orégano Abacaxi	Macarrão (parafuso) a bolonhesa (molho de extrato com carne bovina moída) Feijão de caldo Salada de repolho e alface Bamaba
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Arroz Chafitvo (com coxa/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	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno com chuchu e batata inglesa		
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial Ensino Integral	Energia (Kcal) 399,6 Kcal 1140 Kcal	CHÓ 158g 55%	PTN 42g 15%	I-PTD 38g 30%

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 a 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. E para o integral, a oferta é no mínimo 4 dias da semana;

ELABORADO POR:

Natália Duarte Marcelino CRN9: 24479

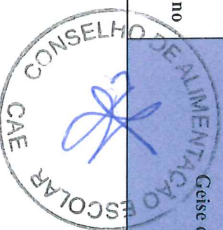
Bruna Borges Macedo Cabral CRN9: 19197

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Ceise 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)  
 ABRIL 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	29/04/2024 Segunda-feira	30/04/2024 Terça-feira	01/05/2024 Quarta-feira	02/05/2024 Quinta-feira	03/05/2024 Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ/ CAFÉ DA TARDE	8:00h / 14:00h (Somente para o ensino integral)	Bolacha de água e sal Leite com achocolatado	Pão de forma com manteiga Leite com achocolatado Banana	FÉRIADO		
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovo com couve Caboiti refogada	Arroz branco Feijão de caldo Frango (coxal/sobrecoxa) assado com batata-doce			
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	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 Abohrinha picadinha refogada com orégano	Banana		
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial Ensino Integral	Energia (Kcal) 1150,2 kcal	CHO 156g 55%	PIN 42g 15%	LPD 40g 30%

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. E para o integral, a oferta é no mínimo 4 dias da semana;

ELABORADO POR:

Natália Duarte Marcelino CRN9: 24479  
 Bruna Borges Macedo Cabral CRN9: 19197  
 Nutricionista Q.T

REVISADO POR:

Ceise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
 Nutricionista RT

