

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

MAIO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	06/05/2024 Segunda-feira	07/05/2024 Terça-feira	08/05/2024 Quarta-feira	09/05/2024 Quinta-feira	10/05/2024 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 Goiabá	Bolacha de maizena Leite queimado	Torrada de pão de forma Leite com achocolatado Banana	Bolo da vovó Leite puro			
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com chuchu Salada de beterraba cozida ralada	Macarrão (<i>espaguete</i>) com frango (<i>peito</i>) desfiado Feijão de caldo Salada de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Came suína refogada Salada de alface e couve	Arroz branco Feijão de caldo Supremo de frango (<i>coxa/sobrecoxa</i>) com creme de inhame* * Receita Livro 3 pg. 11	Arroz branco Feijão de caldo Came bovina (<i>pedaço</i>) ao molho Salada de tomate e repolho			
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (<i>coxa/sobrecoxa</i>) Salada de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Came bovina (<i>pedaço</i>) ao molho Chuchu e beterraba cozidos ao cubo	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com chuchu Salada de beterraba cozida ralada	Macarrão (<i>espaguete</i>) com frango (<i>peito</i>) desfiado Feijão de caldo Salada de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Came suína refogada Salada de alface e couve			
Composição nutricional (Média Semanal)	Ensino Parcial	Energia (Kcal)	394,7 Kcal	CHO	58g (59%)	PTN	16g (16%)	LPD	11g (25%)
	Ensino Integral	Energia (Kcal)	1150,5 Kcal	CHO	158g (57%)	PTN	42g (16%)	LPD	38g (30%)

Orientações:

Ao receber os hortifrúts, reserve aqueles que estão no cardápio nas preparações de segunda e da terça-feira da semana seguinte. Os hortifrúts estão sujeitos a mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio, neste caso, é recomendado que façam substituições nos hortifrúts.

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

O açafrão e o orégano podem ser utilizado nas preparações, mesmo que não esteja indicado no cardápio.

**** De acordo com a resolução nº 6 de 8 de maio de 2020 a oferta de frutas para o ensino fundamental INTEGRAL é de no mínimo 4 dias da semana e para o ensino fundamental PARCIAL são 2 dias da semana.**

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS ALIMENTOS.

ELABORADO POR:
 Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479
 Bruna Borges Macedo Cabral CRN9: 19197
 Addressa Miranda Machado CRN9: 25904
 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 a 10 anos)

MAIO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	13/05/2024 Segunda-feira	14/05/2024 Terça-feira	15/05/2024 Quarta-feira	16/05/2024 Quinta-feira	17/05/2024 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	Bolacha de maisena Leite queimado	Torrada de pão de forma Leite com achocolatado Mexericca	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 Sufê de ovos com abobrinha e cenoura* *Receita enviada	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de Frango (peito) com amido e molho de extrato de tomate Salada de batata-doce assada em rodelas com orégano	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína cozida com cabotiá	Galinhada (coxa/sobrecoxa) com açafrão Feijão de caldo Salada de tomate e alface	Sopa de macarrão (parafuso) com carne bovina (moída) e legumes (batata inglesa e chuchu)	
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Galinhada (coxa/sobrecoxa) com açafrão Feijão de caldo Purê de batata doce	Sopa de macarrão (parafuso) com carne bovina (moída) e legumes (cenoura e abobrinha)	Arroz branco Feijão de caldo Sufê de ovos com abobrinha e cenoura* *Receita enviada	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de Frango (peito) com amido e molho de extrato de tomate Salada de batata-doce assada em rodelas com orégano	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína cozida com cabotiá	
Composição nutricional (Média Semanal)	Ensino Parcial	Energia (Kcal)	393,8 Kcal	CHO	59g (60%)	LPD	10g (24%)
	Ensino Integral	Energia (Kcal)	1153 Kcal	CHO	154g (55%)	PTN	16g (16%)

Orientações:

Ao receber os hortifrutis, reserve aqueles que estão no cardápio nas preparações de segunda e da terça-feira da semana seguinte. Os hortifrutis estão sujeitos a mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio, neste caso, é recomendado que façam substituições nos hortifrutis.
 As escolas que não dispõem de forno para as preparações devem adaptar para fazê-las cozidas.
 O açafrão e o orégano podem ser utilizados nas preparações, mesmo que não esteja indicado no cardápio.

**** De acordo com a resolução nº 6 de 8 de maio de 2020 a oferta de frutas para o ensino fundamental INTEGRAL, é de no mínimo 4 dias da semana para o ensino fundamental PARCIAL, são 2 dias da semana.**

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS ALIMENTOS.

ELABORADO POR:

Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

Bruna Borges Macedo Cabral CRN9: 19197

Andressa Miranda Machado CRN9: 25904

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

REFEIÇÃO	HORÁRIO	20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024
		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 Mexericica	Bolacha de maisena Leite queimado	Torrada de pão de forma Leite com achocolatado Abacaxi	Bolo de chocolate Leite puro
	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Salada de beterraba ralada	Macarrão (<i>espaguete</i>) com frango (<i>peito</i>) desfiado Feijão de caldo Salada de couve e repolho	Arroz branco Feijão de caldo Came suína com lentilha e cenoura* *Receita Livro 2 pg. 12	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de Frango (<i>coxa/sabrecoxa</i>) com mandioca* *Receita Livro 1 pg. 11	Arroz branco Came bovina (<i>moida</i>) Feijão de caldo Salada de alface e couve *Receita Livro 1 pg. 4
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango (<i>coxa e sabrecoxa</i>) Salada de couve e repolho		Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Salada de beterraba ralada	Macarrão (<i>espaguete</i>) com frango (<i>peito</i>) desfiado Feijão de caldo Salada de couve e repolho	Arroz branco Feijão de caldo Came suína com lentilha e cenoura* *Receita Livro 2 pg. 12
				Mexericica		Abacaxi
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
		Ensino Integral	435,5 Kcal	66g (62%)	18g (16%)	11g (22%)
		Orientações:	1171 Kcal	159g (55%)	45g (15%)	39g (30%)

Ao receber os hortifrúts, reserve aqueles que estão no cardápio nas preparações de segunda e da terça-feira da semana seguinte. Os hortifrúts estão sujeitos a mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio, neste caso, é recomendado que façam substituições nos hortifrúts.
 As escolas que não dispõem de forno para as preparações devem adaptar para fazê-las cozidas.
 O açafrão e o orégano podem ser utilizado nas preparações, mesmo que não esteja indicado no cardápio.

** De acordo com a resolução nº 6 de maio de 2020 a oferta de frutas para o ensino fundamental INTEGRAL é de no mínimo 4 dias da semana e para o ensino fundamental PARCIAL são 2 dias da semana.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS ALIMENTOS.

ELABORADO POR:
 Natália Duarte Marcelino CRN9: 24479
 Bruna Borges Macedo Cabral CRN9: 19197
 Andressa Miranda Machado CRN9: 25904
 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 a 10 anos)

MAIO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	27/05/2024 Segunda-feira	28/05/2024 Terça-feira	29/05/2024 Quarta-feira	30/05/2024 Quinta-feira	31/05/2024 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	Bolacha de maisena Leite queimado		
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com abobrinha e tomate	Arroz branco Feijão de caldo Frango (coxa/sobrecoxa) assado com batata-doce Salada de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína cozida com tomate Salada de couve e alface		
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína cozida com tomate Salada de couve e alface	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com abobrinha e tomate	Arroz branco Feijão de caldo Frango (coxa/sobrecoxa) assado com batata-doce Salada de repolho		
Composição nutricional (Média Semanal)	Ensino Parcial	Energia (Kcal)		CHO		PTN
	Ensino Integral	380,4 Kcal		55g (59%)		16g (16%)
		1162,3 Kcal		158g (55%)		44g (15%)

Orientações:

Ao receber os hortifrutis, reserve aqueles que estão no cardápio nas preparações de segunda e da terça-feira da semana seguinte. Os hortifrutis estão sujeitos a mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio, neste caso, é recomendado que façam substituições nos hortifrutis. As escolas que não dispõem de forno para as preparações devem adaptar para fazê-las cozidas. O açafrão e o orégano podem ser utilizados nas preparações, mesmo que não esteja indicado no cardápio.

** De acordo com a resolução nº 6 de 8 de maio de 2020 a oferta de frutas para o ensino fundamental integral é de no mínimo 4 dias da semana e para o ensino fundamental parcial são 2 dias da semana.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS ALIMENTOS.

ELABORADO POR:

Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

Bruna Borges Macedo Cabral CRN9: 19197

Andressa Miranda Machado CRN9: 25904

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590

Nutricionista RT

