

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)

JULHO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	01/07/2024	02/07/2024	03/07/2024	04/07/2024	05/07/2024
		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 maisena Suco de caju	Pão de forma com manteiga Leite queimado Mexerica	Mingau de amido de milho com achocolatado *Receita Livro 2 pg. 17	Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela Banana	Bolo da vovó Leite puro
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Salada de beterraba cozida	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho com cabotiá	Baião de três (Arroz, lentilha e carne suína) Feijão de caldo Alface picadinha	Arroz branco Feijão de caldo Estragonofe (peito de frango) com creme de inhame Receita livro 1 pg. 14	LANCHE FESTIVO Macarrão (espaguete) ao molho de tomate com carne bovina desfiada c/ repolho ralado SOBREMESA: ARROZ DOCE
				Banana		Mexerica
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Estragonofe (peito de frango)	Macarrão (espaguete) ao molho de tomare com carne bovina desfiada c/ repolho ralado	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Salada de beterraba cozida	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho com cabotiá	Baião de três (Arroz, lentilha e carne suína) Feijão de caldo Alface picadinha SOBREMESA: ARROZ DOCE
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcals)	CHO	PTN	LPD
		Ensino Parcial	405,7 Kcals	59g (59%)	16g (15%)	11g (26%)
		Ensino Integral	1150 Kcals	158g (55%)	41g (15%)	37g (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 para o ensino fundamental PARCIAL são 2 dias da semana.**

ATENÇÃO AS ORIENTAÇÕES DA ENTREGA DE HORTIFRUTIS DA SEMANA DO DIA 15 A 18 DE JULHO EM ANEXO.

ELABORADO POR:
Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479
Juliana Pinheiro de Sousa CRN9: 21254
Ludmilla Gonçalves de Sousa CRN9: 23997
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)						
JULHO 2024						
REFEIÇÃO	HORÁRIO	08/07/2024	09/07/2024	10/07/2024	11/07/2024	12/07/2024
		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 maisena Suco de caju	Pão de forma com manteiga Leite queimado Goiaba	Mingau de amido de milho com achocolatado *Receita Livro 2 pg. 17	Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela Maça	Bolo de chocolate Leite puro
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos cozidos e picados com abobrinha	Arroz com carne suína Tutu de feijão Salada de tomate e couve	Macarrão (<i>parafuso</i>) divertido (<i>carne moída</i>) Feijão de caldo Receita livro 3 pg. 12	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína refogada com cenoura Alface picadinha	LANCHE FESTIVO Caldo de frango (<i>coxa/sobrecoxa</i>) c/ mandioca Pipoca
				Maça		Banana
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína refogada com cenoura Alface picadinha	LANCHE FESTIVO Caldo de frango (<i>coxa/sobrecoxa</i>) c/ mandioca Pipoca	Arroz branco Feijão de caldo Ovos cozidos e picados com abobrinha	Arroz com carne suína Tutu de feijão Salada de tomate e couve	Macarrão (<i>parafuso</i>) divertido (<i>carne moída</i>) Feijão de caldo Receita livro 3 pg. 12
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcals)	CHO	PTN	LPD
		Ensino Parcial	390,7 Kcals	55g (57%)	15g (15%)	12g (28%)
		Ensino Integral	1152,05 Kcals	160g (57%)	41g (14%)	38g (29%)
Orientações:						<p>ELABORADO POR: </p> <p>Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479 Juliana Pinheiro de Sousa CRN9: 21254 Ludmilla Gonçalves de Sousa CRN9: 23997 Nutricionista QT</p> <p>REVISADO POR: Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590 Nutricionista RT</p>
<p>Ao receber os hortifrúteis, reserve aqueles que estão no cardápio nas preparações de segunda e da terça-feira da semana seguinte. Os hortifrúteis 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 hortifrúteis. 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.</p>						
<p>** 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.</p>						
<p>ATENÇÃO AS ORIENTAÇÕES DA ENTREGA DE HORTIFRUTIS DA SEMANA DO DIA 15 A 18 DE JULHO EM ANEXO.</p>						




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)

JULHO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	15/07/2024	16/07/2024	17/07/2024	18/07/2024	19/07/2024
		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)	Pão de forma com manteiga Suco de caju	FERIADO	Mingau de amido de milho com achocolatado <i>*Receita Livro 2 pg. 17 Banana</i>	Torrada de pão de forma Leite com achocolatado	RECESSO
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco com batata doce <i>(cozinhar junto)</i> Feijão de caldo Omelete de forno <i>(chuchu e tomate)</i>		Arroz branco Feijão tropeiro <i>(carne suína, feijão, farinha, couve)</i> Salada de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho <i>(coxa/sobrecoxa)</i> com batata inglesa e cabotiá	
		Mexerica			Mexerica	
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho <i>(coxa/sobrecoxa)</i> com batata inglesa e cabotiá		Arroz branco com batata doce <i>(cozinhar junto)</i> Feijão de caldo Omelete de forno <i>(chuchu e tomate)</i>	Arroz branco Feijão tropeiro <i>(carne suína, feijão, farinha, couve)</i> Salada de repolho	
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcals)	CHO	PTN	LPD
		Ensino Parcial	405,5 Kcals	58g (57%)	14g (14%)	13g (29%)
		Ensino Integral	1172,3 Kcals	158g (56%)	37g (13%)	41g (31%)

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 para o ensino fundamental PARCIAL são 2 dias da semana.**
ATENÇÃO AS ORIENTAÇÕES DA ENTREGA DE HORTIFRUTIS DA SEMANA DO DIA 15 A 18 DE JULHO EM ANEXO.

ELABORADO POR: 
Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479
Juliana Pinheiro de Sousa CRN9: 21254
Ludmilla Gonçalves de Sousa CRN9: 23997
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)

JULHO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	15/07/2024	16/07/2024	17/07/2024	18/07/2024	19/07/2024
		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)	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h					
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)					
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcals)	CHO	PTN	LPD
		Ensino Integral	Kcals	g (%)	g (%)	g (%)
			Kcals	g (%)	g (%)	g (%)

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.**

ELABORADO POR:
 Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479
 Juliana Pinheiro de Sousa CRN9: 21254
 Ludmilla Gonçalves de Sousa CRN9: 23997
 Nutricionista QT

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

