

## 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 (11 a 15 anos)

JULHO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE 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
PRINCIPAL	Manhã: 09:30h Tarde: 15:30h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Salada de beterraba	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 Estrogonofe (peito de frango) com creme de inhame  Receita livro 1 pg. 14	Macarrão (espaguete) ao molho de tomate com carne bovina desfiada e repolho ralado
				Banana/Mexerica	Goiaba	LANCHE FESTIVO: ARROZ DOCE
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
			476,6 Kcals	75g	18g	11g
				63%	15%	22%
<p><b>Orientações:</b></p> <p>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.</p> <p>As escolas que não dispõem de forno para as preparações devem adaptar para fazê-las cozidas.</p> <p>O açafrão e o orégano podem ser utilizado 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 parcial deve ocorrer 2 dias na semana.</p> <p><b>CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS ALIMENTOS.</b></p> <p><b>ATENÇÃO AS ORIENTAÇÕES DA ENTREGA DE HORTIFRUTIS DA SEMANA DO DIA 15 A 18 DE JULHO EM ANEXO.</b></p>					<p><b>ELABORADO POR:</b>   <b>Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479</b>  <b>Juliana Pinheiro de Sousa CRN9: 21254</b>  <b>Ludmilla Gonçalves de Sousa CRN9: 23997</b>  <b>Nutricionista QT</b></p> <p><b>REVISADO POR:</b>  <b>Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590</b>  <b>Nutricionista RT</b></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 PARCIAL

## ZONA URBANA E RURAL

## FAIXA ETÁRIA (11 a 15 anos)

JULHO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE 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
PRINCIPAL	Manhã:09:30h Tarde:15:30h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos cozidos e picados com abobrinha	Arroz com carne suína Tutu de feijão Salada de tomate e couve	Macarrão 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	<b>LANCHE FESTIVO</b>  Caldo de frango ( <i>coxa/sobrecoxa</i> ) c/ mandioca Pipoca
				Maça		Banana
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD
		473,13 Kcals		70g	17g	12g
				61%	15%	24%
<b>Orientações:</b>					<b>ELABORADO POR:</b> Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479 Juliana Pinheiro de Sousa CRN9: 21254 Ludmilla Gonçalves de Sousa CRN9: 23997 Nutricionista QT  <b>REVISADO POR:</b> Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590 Nutricionista RT	
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 parcial deve ocorrer 2 dias na semana.						
<b>CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS ALIMENTOS.</b>						
<b>ATENÇÃO AS ORIENTAÇÕES DA ENTREGA DE HORTIFRUTIS DA SEMANA DO DIA 15 A 18 DE JULHO EM ANEXO.</b>						



## 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 (11 a 15 anos)

JULHO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE 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
PRINCIPAL	Manhã: 09:30h Tarde: 15:30h	Arroz branco com batata doce (cozinhar junto) Feijão de caldo Omelete de forno (chuchu e tomate)	FERIADO	Arroz branco Feijão tropeiro (carne suína, feijão, farinha e couve) Salada de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (coxa/sobrecoxa) com batata inglesa e cabotiá	RECESSO
		Mexerica		Banana		
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
			507,5 Kcals	78g	18g	13g
				61%	14%	24%
<p><b>Orientações:</b></p> <p>Ao receber os hortifrúts, reserve aqueles que estão no cardápio nas preparações de segunda e da terça-feira da semana seguinte.</p> <p>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.</p> <p>As escolas que não dispõem de forno para as preparações devem adaptar para fazê-las cozidas.</p> <p>O açafrão e o orégano podem ser utilizado nas preparações, mesmo que não esteja indicado no cardápio.</p> <p><b>*De acordo com a resolução nº 6 de 8 de maio de 2020 a oferta de frutas para o ensino parcial deve ocorrer 2 dias na semana.</b></p> <p><b>CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS ALIMENTOS.</b></p> <p><b>ATENÇÃO AS ORIENTAÇÕES DA ENTREGA DE HORTIFRUTIS DA SEMANA DO DIA 15 A 18 DE JULHO EM ANEXO</b></p>					<p><b>ELABORADO POR:</b> </p> <p><b>Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479</b>  <b>Juliana Pinheiro de Sousa CRN9: 21254</b>  <b>Ludmilla Gonçalves de Sousa CRN9: 23997</b>  <b>Nutricionista QT</b></p> <p><b>REVISADO POR:</b></p> <p><b>Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590</b>  <b>Nutricionista RT</b></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 PARCIAL						
ZONA URBANA E RURAL						
FAIXA ETÁRIA (11 a 15 anos)						
JULHO 2024						
REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE HORÁRIO	22/07/2024	23/07/2024	24/07/2024	25/07/2024	26/07/2024
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
PRINCIPAL	Manhã:09:30h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
	Tarde:15:30h					
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
			Kcals	g	g	g
				%	%	%
<b>Orientações:</b> 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. <b>*De acordo com a resolução nº 6 de 8 de maio de 2020 a oferta de frutas para o ensino parcial deve ocorrer 2 dias na semana.</b> <b>CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS ALIMENTOS.</b> <b>ATENÇÃO AS ORIENTAÇÕES DA ENTREGA DE HORTIFRUTIS DA SEMANA DO DIA 15 A 18 DE JULHO EM ANEXO.</b>				<b>ELABORADO POR:</b> Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479 Juliana Pinheiro de Sousa CRN9: 21254 Ludmilla Gonçalves de Sousa CRN9: 23997 Nutricionista QT  <b>REVISADO POR:</b> Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590 Nutricionista RT		

