

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)

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 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 Estrogonofe (peito de frango) com creme de inhame Receita livro 1 pg. 14	Macarrão (espaguete) ao molho de tomate com carne bovina desfiada c/ repolho ralado
				Banana/Mexerica	Goiaba	LANCHE FESTIVO: ARROZ DOCE
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
			405,7 Kcals	59 g	16 g	11g
				59%	15%	26%
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>
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.						
ATENÇÃO AS ORIENTAÇÕES DA ENTREGA DE HORTIFRUTIS DA SEMANA DO DIA 15 A 18 DE JULHO EM ANEXO.						



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)

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 (<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
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
			390,7 Kcals	55g	15g	12g
				57%	15%	28%
<p>Orientações:</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>*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>ATENÇÃO AS ORIENTAÇÕES DA ENTREGA DE HORTIFRUTIS DA SEMANA DO DIA 15 A 18 DE JULHO EM ANEXO.</p>					<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:</p> <p>Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590 Nutricionista RT</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 (6 a 10 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, 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
			405,5 Kcals	58g	14g	13g
			57%	14%	29%	
<p style="text-align: center;">Orientações:</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. 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.</p> <p>ATENÇÃO AS ORIENTAÇÕES DA ENTREGA DE HORTIFRUTIS DA SEMANA DO DIA 15 A 18 DE JULHO EM ANEXO</p>					<p style="text-align: center;">ELABORADO POR:  Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479 Juliana Pinheiro de Sousa CRN9: 21254 Ludmilla Gonçalves de Sousa CRN9: 23997 Nutricionista QT</p> <p style="text-align: center;">REVISADO POR: Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590 Nutricionista RT</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 (6 a 10 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	
			%	%	%	
Orientações:				ELABORADO POR:  Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479 Juliana Pinheiro de Sousa CRN9: 21254 Ludmilla Gonçalves de Sousa CRN9: 23997 Nutricionista QT		
<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>*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>				REVISADO POR: Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590 Nutricionista RT		

