

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO INTEGRAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (4 e 5 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	9:00h	Biscoito de polvilho Leite com cacau	Torrada de pão de forma Sujo de caju	Cookie de aveia com passas *Receita em anexo*	Bolo da vovó Leite com cacau	Pão de forma com manteiga Leite queimado
ALMOÇO	11:00h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Salada de beterraba cozida	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa refogada com cabotiá	Baião de três (<i>arroz, lentilha e carne suína</i>) Feijão de caldo Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe (<i>peito de frango</i>) com creme de inhame Receita livro 1 pg. 14	LANCHE FESTIVO Macarrão (<i>pai nosso</i>) ao molho de tomate com carne bovina desfiada e repolho ralado Sobremesa: ARROZ DOCE DE UVA PASSAS
JANTAR	14:40h	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofê (<i>peito de frango</i>)	Macarrão (<i>pai nosso</i>) ao molho de tomate com carne bovina desfiada e repolho ralado	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Salada de beterraba cozida	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa refogada com cabotiá	Baião de três (<i>arroz, lentilha e carne suína</i>) Feijão de caldo Salada de couve SOB: ARROZ DOCE DE UVA PASSAS
LANCHE	16:30h	Vitamina	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
			950,1 kcal	130g	35g	24g
				60%	16%	24%

Orientações

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 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 infantil integral é de no mínimo 4 dias da semana.**
CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS ALIMENTOS.

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

Handwritten signature and initials: CAE

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMÁE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO INTEGRAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (4 e 5 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	9:00h	Biscoito de polvilho Suco de cajú	Pão de forma com manteiga Leite com cacau	Pão de polvilho *Receita em anexo*	Torrada de pão de forma Leite queimado	Bolo de banana com passas Leite saborizado com canela Receita livro 1 pg. 20
ALMOÇO	11:00h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos cozidos e picados com abobrinha	Arroz com carne suína Tutu de feijão Salada de couve e tomate	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	LANCHE FESTIVO Caldo de frango (<i>coxa/sobrecoxa</i>) com mandioca
JANTAR	14:40h	LANCHE FESTIVO Caldo de frango (<i>coxa/sobrecoxa</i>) com mandioca	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína refogada com cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Ovos cozidos e picados com abobrinha	Arroz com carne suína Tutu de feijão Salada de couve e tomate	Macarrão (<i>parafuso</i>) divertido (<i>carne moída</i>) Feijão de caldo Receita livro 3 pg. 12
LANCHE	16:30h	Vitamina	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
			1050 kcal	130g	29g	23g
				59%	13%	28%

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 infantil integral é de no mínimo 4 dias da semana.**

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

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 INFANTIL - PERÍODO INTEGRAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (4 e 5 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	9:00h	Pão de forma com manteiga Leite com cacau	FERIADO	Biscoito de polvilho Leite queimado	Torrada de pão de forma Suco de caju	RECESSO	
ALMOÇO	11:00h	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 e couve)</i> Salada de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho <i>(coxa/sobrecoxa)</i> com batata inglesa e cabotiá		
JANTAR	14:40h	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 e couve)</i> Salada de repolho		
LANCHE	16:30h	Vitamina		Fruta	Fruta		
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO			PTN
		1061 kcal		139g		31g	
				57%		14%	

Orientações

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 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 infantil integral é de no mínimo 4 dias da semana.

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

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

Handwritten signature/initials: CAE

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMÁE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO INTEGRAL
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (4 e 5 anos)

JULHO 2024

REFEIÇÃO	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
CAFÉ DA MANHÃ	9:00h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
ALMOÇO	11:00h					
JANTAR	14:40h					
LANCHE	16:30h					
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
			1162,3	158g	44g	39g
				55%	15%	30%

Orientações

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 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 infantil integral é de no mínimo 4 dias da semana.

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

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

