

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)  
AGOSTO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	29/07/2024	30/07/2024	31/07/2024	01/08/2024	02/08/2024
		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 água e sal Suco de caju	Pão de forma com manteiga Leite queimado Abacaxi	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 ao molho de tomate *Receita livro 2 pg. 06	Galinhada com legumes** ( <i>coxá/sobrecoxá</i> ) Tutu de feijão Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de carne suína com mandioca Abacaxi	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango ( <i>peito</i> ) Salada de alface, couve e tomate	Macarrão ( <i>espagnole</i> ) ao alho e óleo com carne bovina desfiada Feijão de caldo Salada de repolho ralado Banana
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino Integral)	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango ( <i>peito</i> ) Salada de alface, couve e tomate	Macarrão ( <i>espagnole</i> ) ao alho e óleo com carne bovina desfiada Feijão de caldo Salada de repolho ralado	Galinhada com legumes** ( <i>coxá/sobrecoxá</i> ) Tutu de feijão Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Ovos ao molho de tomate *Receita livro 2 pg. 06	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de carne suína com mandioca
Composição nutricional (Média Semanal)	Ensino Parcial	Ensino Integral	Energia (Kcals)	CHO	PTN	LPD
			359 Kcals	51g (56%)	14g (15%)	11g (28%)
			1173,23 Kcals	166g (58%)	42g (14%)	37g (28%)
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 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.

\*\*UTILIZE OS LEGUMES BRANQUEADOS



ELABORADO POR:  
Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479  
Thais Cunha Reis CRN9: 24144  
Nutricionista QT

REVISADO POR:  
Marília Martins Santos CRN9: 7314  
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)**

**AGOSTO 2024**

REFEIÇÃO	HORÁRIO	05/08/2024	06/08/2024	07/08/2024	08/08/2024	09/08/2024
		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 queimado Laranja	Bolo da vovó Leite puro	Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela Banana	Mingau de amido de milho com achocolatado *Receita Livro 2 pg. 17
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno com cenoura e abobrinha	Arroz branco Feijão de caldo Frango ( <i>coxão/sobrecoxa</i> ) e batata doce ao molho de açafrão	Macarrão ( <i>parafuso</i> ) divertido* com carne suína Feijão de caldo *Receita livro 3 pg. 12  Laranja	Arroz branco Feijão de caldo Moqueca Mineira* Salada de alface e repolho	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela refogada com chuchu Salada de couve com repolho  Banana
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino Integral)	Arroz branco Feijão de caldo Moqueca Mineira* Salada de alface e repolho *Receita livreto do peixe	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela refogada com chuchu Salada de couve com repolho	Arroz branco Feijão de caldo Frango ( <i>coxão/sobrecoxa</i> ) ao molho com batata doce com açafrão	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno com cenoura e abobrinha	Macarrão ( <i>parafuso</i> ) divertido* com carne suína Feijão de caldo *Receita livro 3 pg. 12
Composição nutricional (Média Semanal)	Ensino Integral	Ensino Parcial	Energia (Kcals)		CHO	
			371 Kcals	56g (60%)	14g (15%)	10g (24%)
			1180,3 Kcals	171g (57%)	43g (15%)	38g (28%)
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 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

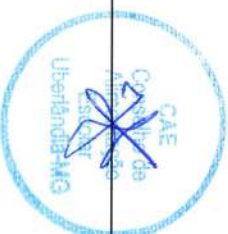
Thais Cunha Reis CRN9: 24144

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Marília Martins Santos CRN9: 7314

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)  
AGOSTO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	AGOSTO 2024					
		12/08/2024	13/08/2024	14/08/2024	15/08/2024	16/08/2024	
CAFÉ DA MANHÃ/ CAFÉ DA TARDE	8:00h / 14:00h (Somente para o ensino integral)	Segunda-feira	Tercça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
		Bolacha de água e sal Suco de caju	Pão de forma com manteiga Leite queimado Banana	Mingau de amido de milho com achocolatado *Receita Livro 2 pg. 17	Bolacha de maizena Leite com achocolatado Laranja		
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Fritata* ( <i>batata inglesa e ovo</i> ) *Receita livro 2 pg. 4	Arroz branco Feijão de caldo Hambúrguer de lentilha* ( <i>peito de frango, lentilha e cebola</i> ) *Receita livro 3 pg. 15	Arroz branco com carne suína Feijão de caldo Salada de couve com alface	Arroz branco com carne suína Feijão de caldo Salada de couve com alface	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída refogada com cenoura	
		Arroz branco Feijão de caldo Hambúrguer de lentilha* ( <i>peito de frango, lentilha e cebola</i> ) *Receita livro 3 pg. 15	Arroz branco Feijão de caldo Hambúrguer de lentilha* ( <i>peito de frango, lentilha e cebola</i> ) *Receita livro 3 pg. 15	Arroz branco Feijão de caldo Salada de couve com alface	Arroz branco Feijão de caldo Salada de couve com cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída refogada com cenoura	
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Hambúrguer de lentilha* ( <i>peito de frango, lentilha e cebola</i> ) *Receita livro 3 pg. 15	Arroz branco Feijão de caldo Salada de couve com alface	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída refogada com cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída refogada com cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Fritata* ( <i>batata inglesa e ovo</i> ) *Receita livro 2 pg. 4	
		Arroz branco Feijão de caldo Hambúrguer de lentilha* ( <i>peito de frango, lentilha e cebola</i> ) *Receita livro 3 pg. 15	Arroz branco Feijão de caldo Salada de couve com alface	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída refogada com cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída refogada com cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Fritata* ( <i>batata inglesa e ovo</i> ) *Receita livro 2 pg. 4	
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcals)	CHO	PTN	LPD	
		Ensino Integral	359 Kcals	54g (60%)	15g (16%)	10g (24%)	
			1188,6 Kcals	171g (59%)	45g (15%)	36g (26%)	

## 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.

ELABORADO POR:   
Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479  
Thais Cunha Reis CRN9: 24144  
Nutricionista QT

REVISADO POR:  
Marrilia Martins Santos CRN9: 7314  
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)  
AGOSTO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	AGOSTO 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 queimado Goiabá	Bolacha de maizena Leite com achocolatado	Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela Banana	Bolo da vovó Leite puro	
		Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos com abobrinha Salada de repolho com tomate	Arroz branco Feijão de caldo Frango ( <i>coxido/sobrecoxa</i> ) ao molho de cabotia, batata doce e inhame* <b>*Receita livro 3 pg. 14</b>	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína com batata inglesa refogadas Salada de alface, repolho e tomate Banana	Arroz branco Feijão de caldo Frango ( <i>coxido/sobrecoxa</i> ) ao molho de cabotia, batata doce e inhame* <b>*Receita livro 3 pg. 14</b>	Macarrão ( <i>espaguete</i> ) ao molho de tomate c/ <i>funcho desfiado</i> Feijão de caldo Beterraba cozida	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína com batata inglesa refogadas Salada de couve com repolho
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h						
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino Integral)	Macarrão ( <i>espaguete</i> ) ao molho de tomate c/ <i>funcho desfiado</i> Feijão de caldo Beterraba cozida	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída Purê de cabotia Salada de couve com repolho	Arroz branco Feijão de caldo Frango ( <i>coxido/sobrecoxa</i> ) ao molho de cabotia, batata doce e inhame* <b>*Receita livro 3 pg. 14</b>	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos com abobrinha Salada de repolho com tomate	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína com batata inglesa refogadas Salada de alface, repolho e tomate	
Composição nutricional (Média Semanal)	Ensino Integral	Ensino Parcial	Energia (Kcals)	CHO	PTN	L.PD	
			372 Kcals	56g (60%)	14g (16%)	10g (24%)	
			1195,6 Kcals	170g (57%)	45g (15%)	38g (28%)	

## 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 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

Thais Cunha Reis CRN9: 24144

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Marília Martins Santos CRN9: 7314

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)  
AGOSTO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	26/08/2024	27/08/2024	28/08/2024	29/08/2024	30/08/2024
		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 Suco de caju	Pão de forma com manteiga Leite queimado Abacaxi	Mingau de amido de milho com achocolatado *Receita Livro 2 pg. 17	Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela Banana	Bolo de chocolate Leite puro
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno com legumes	Arroz branco Feijão de caldo Salada marroquina ( <i>peito de frango, trigo e legumes</i> ) *Receita livro 2 pg. 10	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína com batata doce assados Salada de couve, repolho e alface Abacaxi	Arroz branco Feijão de caldo Isacas de tilápia ao molho branco* Salada de tomate *Receita Livro do peixe	Sopa ( <i>macarrão parafuso, carne bovina, abobrinha, cenoura, repolho e mandioca</i> ) Feijão de caldo Banana
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Isacas de tilápia ao molho branco* *Receita Livro do peixe	Sopa ( <i>macarrão parafuso, carne bovina, abobrinha, cenoura, repolho e mandioca</i> ) Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Salada marroquina ( <i>peito de frango, trigo e legumes</i> ) *Receita livro 2 pg. 10	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno com legumes	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína com batata doce assados Salada de couve, repolho e alface
		Ensino Integral 1169,7 Kcals		167g (58%)	43g (15%)	36g (27%)

## 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 utilizado nas preparações, mesmo que não esteja indicado no cardápio.  
De acordo com a resolução n° 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

Thais Cunha Reis CRN9: 24144

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Marília Martins Santos CRN9: 7314

Nutricionista RT

