

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)

AGOSTO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE HORÁRIO	29/07/2024	30/07/2024	31/07/2024	01/08/2024	02/08/2024
PRINCIPAL	Manhã: 09:30h Tarde: 15:30h	Segunda-feira Arroz branco Feijão de caldo Ovos ao molho de tomate *Receita livro 2 pg. 06	Terça-feira Galinhada c/ legumes** (coxá/sobrecoxá) Tutu de feijão Salada de couve	Quarta-feira Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de carne suína com mandioca	Quinta-feira Arroz branco Feijão de caldo Estragonofe de frango (peito) Salada de alface, couve e tomate	Sexta-feira Macarrão (espaguete) ao alho e óleo com carne bovina desfiada Feijão de caldo Salada de repolho ralado
		Suco de caju		Abacaxi		Banana
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 458Kcals		CHO 72g 62%	PTN 17g 15%	LPD 11g 23%

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.

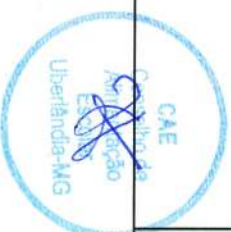
O açafrão e o orégano podem ser utilizado nas preparações, mesmo que não esteja indicado no cardápio.

De acordo com a resolução nº 6 de 8 de maio de 2020 a oferta de frutas para o ensino parcial deve ocorrer 2 dias na 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 PARCIAL  
ZONA URBANA E RURAL  
FAIXA ETÁRIA (11 a 15 anos)  
AGOSTO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE HORÁRIO	05/08/2024	06/08/2024	07/08/2024	08/08/2024	09/08/2024
PRINCIPAL	Manhã: 09:30h Tarde: 15:30h	Segunda-feira Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno com cenoura	Terça-feira Arroz branco Feijão de caldo Frango (coxa/sobrecoxa) ao molho com batata doce com açafrão	Quarta-feira Macarrão (parafuso) divertido* com carne suína Feijão de caldo *Receita livro 3 pg. 12	Quinta-feira Arroz branco Feijão de caldo Moqueca Mineira* Salada de alface e repolho *Receita livreto do peixe	Sexta-feira Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela refogada com chuchu Salada de couve com repolho
		Suco de caju		Laranja		Banana
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPPD
		485Kcals		80g	18g	10g
				66%	15%	19%

**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 parcial deve ocorrer 2 dias na semana.

ELABORADO POR:

Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

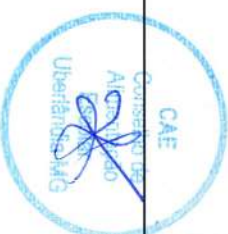
Thais Cunha Reis CRN9: 24144

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 PARCIAL  
ZONA URBANA E RURAL  
FAIXA ETÁRIA (11 a 15 anos)  
AGOSTO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE HORÁRIO	12/08/2024	13/08/2024	14/08/2024	15/08/2024	16/08/2024
PRINCIPAL	Manhã:09:30h Tarde:15:30h	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 cabotia</i> ) *Receita livro 3 pg. 15	Arroz branco com carne suína Feijão de caldo Salada de couve com alface	FERIADO	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída refogada com cenoura
				Banana		Laranja
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	L.PD
		479Kcals		79g	18g	10g
				66%	15%	19%
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 parcial deve ocorrer 2 dias na semana.						
				ELABORADO POR: Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479 Thais Cunha Reis CRN9: 24144 Nutricionista QT		
				REVISADO POR: Marília Martins Santos CRN9: 7314 Nutricionista RT		

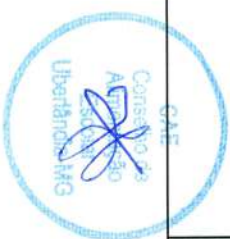


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE  
CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL  
ZONA URBANA E RURAL  
FAIXA ETÁRIA (11 a 15 anos)  
AGOSTO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE HORÁRIO	19/08/2024	20/08/2024	21/08/2024	22/08/2024	23/08/2024
PRINCIPAL	Manhã:09:30h Tarde:15:30h	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos com abobrinha e cenoura raladas	Arroz branco Feijão de caldo Frango (coxa/sobrecoxa) ao molho de cabotia, batata doce e inhame*	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína com batata inglesa refogadas Salada de alface, repolho e tomate	Macarrão (espaguete) ao molho de tomate c/ frango desfiado Feijão de caldo Beterraba cozida	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída Purê de cabotia Salada de couve com repolho
		Suco de caju	Goiaba		Banana	Laranja
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD
		488Kcals		81g	18g	10g
				66%	15%	19%
<b>Orientações:</b> 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 acafé e o orgão podem ser utilizado nas preparações, mesmo que não esteja indicado no cardápio. <b>De acordo com a resolução nº 6 de maio de 2020 a oferta de frutas para o ensino parcial deve ocorrer 2 dias na semana.</b>						

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 PARCIAL  
ZONA URBANA E RURAL  
FAIXA ETÁRIA (11 a 15 anos)  
AGOSTO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE HORÁRIO	26/08/2024	27/08/2024	28/08/2024	29/08/2024	30/08/2024
PRINCIPAL	Manhã: 09:30h Tarde: 15:30h	Segunda-feira Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno com legumes	Terça-feira Arroz branco Feijão de caldo Salada marroquina (peito de frango, trigo e legumes) *Receita livro 2 pg. 10	Quarta-feira Arroz branco Feijão de caldo Carne suína com batata doce assados Salada de couve, repolho e alface	Quinta-feira Arroz branco Feijão de caldo Iscas de tilápia ao molho branco* Salada de tomate *Receita livreto do peixe	Sexta-feira Sopa (macarrão parafuso, carne bovina, abobrinha, cenoura, repolho e mandioca) Feijão de caldo
		Suco de caju		Abacaxi		Banana
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD
		478Kcals		79g	17g	10g
		66%		14%	19%	

**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 parcial deve ocorrer 2 dias na semana.

ELABORADO POR:

Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

Thais Cunha Reis CRN9: 24144

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Marília Martins Santos CRN9: 7314

Nutricionista RT

