

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)
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	Arroz branco Feijão de caldo Ovos ao molho de tomate** *Receita Livro 2 pg. 6	Galinhada com legumes** (coxão/sobrecoxão) Tutu de feijão Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de carne suína com mandioca	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango (peito) Salada de alface, couve e tomate	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)	359Kcals	CHO	PTN	LPD
				51g	14g	11g
			56%	15%	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 parcial deve ocorrer 2 dias na semana.


**UTILIZE OS LEGUMES BRANQUEADOS.

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

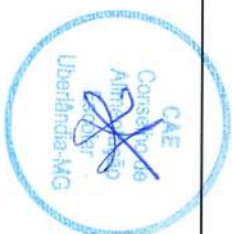
REVISADO POR:
Marília Martins Santos CRN9: 7314
Nutricionista RT

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 (6 a 10 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	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno com cenoura e abobrinha	Arroz branco Feijão de caldo Frango (coxa/sobrecoxa) e batata doce ao molho de açafrão	Macarrão (parafuso) divertido* com carne suína Feijão de caldo *Receita livro 3 pg. 12	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
		Suco de caju	Laranja			Banana
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD
		371Kcals		56g	14g	10g
		60%		15%		24%
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.						

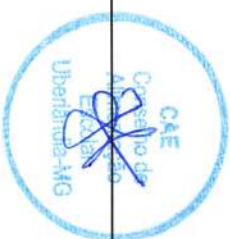
ELABORADO POR: 
Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479
Thais Cunha Reis CRN9: 24144
Nutricionista QT

REVISADO POR:
Marilyn 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 (6 a 10 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	Segunda-feira Arroz branco Feijão de caldo Fritata* (batata inglesa e ovo) *Receita livro 2 pg. 4	Terça-feira Arroz branco Feijão de caldo Hambúrguer de lentilha* (peito de frango, lentilha e cabotiá) *Receita livro 3 pg. 15	Quarta-feira Arroz branco com carne suína Feijão de caldo Salada de couve e alface Banana	FERIADO	Sexta-feira Arroz branco Feijão de caldo Carne moída refogada com cenoura Laranja
		Suco de cajuí				
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 359Kcals	CHO 54g 60%	PTN 15g 16%	LPD 10g 24%
<p align="center">Orientações:</p> <p>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.</p> <p>As escolas que não dispõem de forno para as preparações devem adaptar para fazê-las cozidas.</p> <p>O agafão 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 align="center">ELABORADO POR: Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479 Thais Cunha Reis CRN9: 24144 Nutricionista QT</p> <p align="center">REVISADO POR: Marília Martins Santos CRN9: 7314 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)
AGOSTO 2024

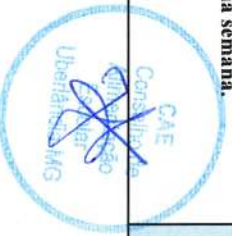
REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE HORÁRIO	19/08/2024	20/08/2024	21/08/2024	22/08/2024	23/08/2024
PRINCIPAL	Manhã:09:30h Tarde:15:30h	Segunda-feira Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos com abobrinha Salada de repolho com tomate	Tercça-feira Arroz branco Feijão de caldo Frango (coxa/sobrecoxa) ao molho de cabotia, batata doce e inhame* <i>*Receita livro 3 pg. 14</i>	Quarta-feira Arroz branco Feijão de caldo Carne suína com batata inglesa refogada Salada de alface, repolho e tomate	Quinta-feira Macarrão (espaguete) ao molho de tomate c/ frango desfiado Feijão de caldo Beterraba cozida	Sexta-feira 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) 372Kcals	CHO 56g 60%	PTN 14g 16%	LPD 10g 24%	

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 Marcellino 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 (6 a 10 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 assadas Salada de couve, repolho e alface	Quinta-feira Arroz branco Feijão de caldo Isacas de tilápia ao molho branco* Salada de tomate	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) 366Kcals	CHO 55g 61%	PTN 13g 14%	LPD 10g 25%	

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 agafão 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 Marcellino CRN9: 24479
 Thais Cunha Reis CRN9: 24144
 Nutricionista QT

REVISADO POR:
 Marília Martins Santos CRN9: 7314
 Nutricionista RT

