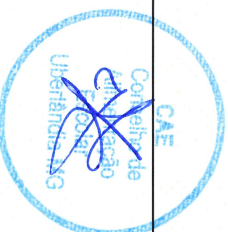


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE  
CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO INTEGRALZONA URBANA E RURAL  
FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)

SETEMBRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	02/09/2024	03/09/2024	04/09/2024	05/09/2024	06/09/2024
		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 Omelete de forno com abobrinha e cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Estragonefe de frango (peito)	Batido de três (arroz, feijão, carne suína) Salada de alface, repolho e couve	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (coxa/sobrecoxa) Purê cabotia	Macarrão divertido* (macarrão parafuso, tomate e beterraba) com carne bovina desfiada *Receita livro 3, pg 12
		ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (coxa/sobrecoxa)	Macarrão divertido* (macarrão parafuso, tomate e beterraba) com carne bovina desfiada *Receita livro 3, pg 12	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno com abobrinha e cenoura
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
		Ensino Integral	384,2Kcal	53g (59%)	14g (15%)	11g (26%)
			1217,95 Kcal	165g (56%)	43g (14%)	40g (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 fazer-las cozidas.						
O açúcar e o óleo 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:

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1500  
Marrilia Martins Santos CRN9: 7314

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)  
SETEMBRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SETEMBRO 2024					
		09/09/2024	10/09/2024	11/09/2024	12/09/2024	13/09/2024	
CAFÉ DA MANHÃ/ CAFÉ DA TARDE	8:00h / 14:00h (Somente para o ensino Integral)	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
		Bolacha de água e sal Leite com achiocolatado	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 achiocolatado *Receita Livro 2 pg. 17	
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos ao molho de tomate( <i>extrato</i> ) * *Receita livro 2, pg 6	Macarrão ( <i>espagnole</i> ) com frango desfiado ( <i>peito</i> ) ao molho de tomate ( <i>extrato</i> ) Feijão de caldo	Arroz branco Feijão tropeiro* ( <i>feijão, carne suína, farinha de mandioca</i> ) Salada de alface e couve *Receita livro 1, pg 12	Galinhada ( <i>coxa/sobrecoxa</i> ) Tutu de feijão Salada de repolho com tomate	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída com abobrinha e batata doce	
		Suco de caqui		Laranja		Banana	
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino Integral)	Galinhada ( <i>coxa/sobrecoxa</i> ) Tutu de feijão	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída com abobrinha e batata doce	Arroz branco Feijão de caldo Ovos ao molho de tomate( <i>extrato</i> ) * Purê de batata *Receita livro 2, pg 6	Macarrão ( <i>espagnole</i> ) com frango desfiado ( <i>peito</i> ) ao molho de tomate ( <i>extrato</i> ) Feijão de caldo	Arroz branco Feijão tropeiro* ( <i>feijão, carne suína, farinha de mandioca</i> ) Salada de alface e couve *Receita livro 1, pg 12	
		Composição nutricional (Média Semanal)	Ensino Parcial 376,8Kcal	Energia (Kcal) 1163,51 Kcal	CHO 55g (59%) 171g (59%)	PTN 14g (14%) 45g (15%)	LPD 11g (27%) 32g (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 açúcar e o óleo 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:

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
Marília Martins Santos CRN9: 7314



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)  
SETEMBRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SETEMBRO 2024				
		16/09/2024	17/09/2024	18/09/2024	19/09/2024	20/09/2024
CAFÉ DA MANHÃ/ CAFÉ DA TARDE	8:00h / 14:00h (Somente para o ensino Integral)	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		Bolacha de água e sal Leite com achocolatado	Pão de forma com manteiga Leite queimado Goibba	Bolacha de maizena Leite com achocolatado	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 mexidos com cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Supremo de frango com creme de inhame* (coxa/sobrecoxa) *Receita livro 3, pg 11	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína assada com batata inglesa Salada de alface com tomate Banana	Macarrão (espagnole) ao alho e óleo Feijão de caldo Picadinho de frango com açafrão Salada de couve com repolho	Arroz branco Feijão de caldo Quibe de abóbora cabota com carne moída* *Receita livro 1, pg 5 Laranja
		ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino Integral)	Macarrão (espagnole) ao alho e óleo Feijão de caldo Picadinho de frango com açafrão	Arroz branco Feijão de caldo Quibe de abóbora cabota com carne moída* *Receita livro 1, pg 5	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com cenoura
Composição nutricional (Média Semanal)	Ensino Integral	Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
			367,7Kcal	52g (57%)	14g (15%)	11g (28%)
			1219,13 Kcal	172g (56%)	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:

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
Marília Martins Santos CRN9: 7314

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)  
SETEMBRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SETEMBRO 2024			
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-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	
		Arroz branco Feijão de caldo Omelete Beterraba cozida	Macarrão ( <i>parafuso</i> ) ao molho de tomate ( <i>extrato</i> ) Pernil ao molho agri-doce* *Receita livro 3, pg 20	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de frango com mandioca Salada de alface com repolho	
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Suco de caju	Abacaxi	Arroz branco Feijão de caldo *Receita livro 3, pg 10	
		Arroz branco Feijão de caldo Omelete Beterraba cozida	Macarrão ( <i>parafuso</i> ) ao molho de tomate ( <i>extrato</i> ) Pernil ao molho agri-doce* *Receita livro 3, pg 20	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de frango com mandioca Salada de alface com repolho	
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Arroz crativo ( <i>arroz, carne, lentilha e cenoura</i> ) * Feijão de caldo *Receita livro 3, pg 10	Arroz branco Feijão de caldo Tilápia assada com tomate e batata doce Farofa de couve com repolho	Arroz branco Feijão de caldo Omelete Beterraba cozida	
		Arroz branco Feijão de caldo Tilápia assada com tomate e batata doce Farofa de couve com repolho	Macarrão ( <i>parafuso</i> ) ao molho de tomate ( <i>extrato</i> ) Pernil ao molho agri-doce* *Receita livro 3, pg 20	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de frango com mandioca Salada de alface com repolho	
Composição nutricional (Média Semanal)	Ensino Parcial Ensino Integral	Energia (Kcal) 374,7Kcal 1172,75 Kcal	CHO 55g (61%) 170g (59%)	PTN 13g (15%) 40g (14%)	LPD 10g (24%) 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:

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
Marília Martins Santos CRN9: 7314

