

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)

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	9:00h	Pão de forma com manteiga Leite queimado	Bolacha maisena Leite com cacau	Mingau de amido com cacau *Receita Livro 2 pg. 17	Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela	Bolo da vovó Leite com cacau
ALMOÇO	11:00h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de fôrmo com abobrinha e cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe 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) carne bovina desfiada *Receita livro 3, pg 12
JANTAR	14:40h	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	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de fôrmo com abobrinha e cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango (peito)	Batido de três (arroz, feijão, carne suína) Salada de alface, repolho e couve
LANCHE	16:30h	Bolacha água e sal Suco de caju	Laranja	Banana	Laranja	Banana
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD
		905,20 Kcal		134g	35g	24g
				60%	16%	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 fôrmo 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 maio de 2020 a oferta de frutas para o ensino parcial deve ocorrer 2 dias na semana.						

ELABORADO POR:

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590

Marília Martins Santos CRN9: 7314



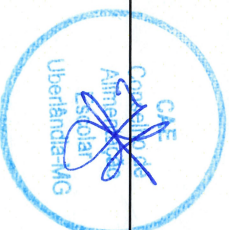
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAECARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO INTEGRAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (4 e 5 anos)

SETEMBRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	09/09/2024		10/09/2024		11/09/2024		12/09/2024		13/09/2024	
		Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
CAFÉ DA MANHÃ	9:00h	Pão de forma com manteiga Leite queimado		Bolacha maisena Leite com cacau		Pão de polvilho* Leite queimado *Receita em anexo		Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela		Bolo de cacau com passas* Leite puro *Receita Livro 2 pg. 14	
ALMOÇO	11:00h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos ao molho de tomate(extrato) * Purê de batata *Receita livro 2, pg 6		Macarrão (espagnete) com frango desfiado (peito) ao molho de tomate (extrato) Feijão de caldo		Arroz branco Feijão tropeiro* (feijão, carne suína, farinha de mandioca) Salada de alface e couve *Receita livro 1, pg 12		Galinhada (coxa/sobrecoxa) Tutu de feijão Salada de repolho com tomate		Arroz branco Feijão de caldo Carne moída com abobrinha e batata doce	
JANTAR	14:40h	Galinhada (coxa/sobrecoxa) Tutu de feijão Salada de repolho com tomate		Arroz branco Feijão de caldo Carne moída com abobrinha e batata doce		Arroz branco Feijão de caldo Ovos ao molho de tomate(extrato) * Purê de batata *Receita livro 2, pg 6		Macarrão (espagnete) com frango desfiado (peito) ao molho de tomate (extrato) Feijão de caldo		Feijão tropeiro* (feijão, carne suína, farinha de mandioca) Salada de alface e couve *Receita livro 1, pg 12	
LANCHE	16:30h	Bolacha água e sal Suco de caju		Laranja		Banana		Laranja		Banana	
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		968,42 kcal		CHO		PTN		LPD	
				146g 61%		37g 16%		24g 22%			
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:

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 INFANTIL - PERÍODO INTEGRAL

ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (4 e 5 anos)

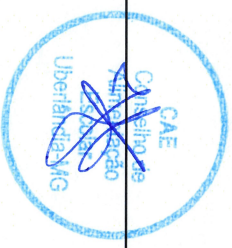
SETEMBRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SETEMBRO 2024							
		16/09/2024 Segunda-feira	17/09/2024 Terça-feira	18/09/2024 Quarta-feira	19/09/2024 Quinta-feira	20/09/2024 Sexta-feira			
CAFÉ DA MANHÃ	9:00h	Pão de forma com manteiga Leite queimado	Bolacha maisena Leite com cacau	Cookie de aveia com uva passas Leite puro* *Receita em anexo	Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela	Mingau de amido com cacau* *Receita Livro 2 pg. 17			
ALMOÇO	11:00h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Supremo de frango com creme de inhame* (coxa/sobrecoxa)	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína assada com batata inglesa Salada de alface com tomate	Macarrão (espaguete) ao alho e óleo Feijão de caldo Picadinho de frango (peito) com açafrão Salada de couve com repolho	Arroz branco Feijão de caldo Quibe de abóbora cabotia com carne moída* *Receita Livro 1, pg. 5			
JANTAR	14:40h	Macarrão (espaguete) ao alho e óleo Feijão de caldo Picadinho de frango (peito) com açafrão	Arroz branco Feijão de caldo Quibe de abóbora cabotia com carne moída* *Receita livro 1, pg 5	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com cenoura Salada de couve com repolho	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			
LANCHE	16:30h	Goiabada	Bolacha água e sal Suco de caju	Banana	Laranja	Banana			
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO		PTN		LPD	
		947,02 kcal		144g		39g		23g	
				61%		17%		22%	

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 maio de 2020 a oferta de frutas para o ensino parcial deve ocorrer 2 dias na 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 INFANTIL - PERÍODO INTEGRAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (4 e 5 anos)
SETEMBRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	23/09/2024	24/09/2024	25/09/2024	26/09/2024	27/09/2024
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	9:00h	Pão de forma com manteiga Leite queimado	Bolacha maisena Leite com cacau	Biscoitinho de maisena* Leite puro *Receita em anexo	Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela	Bolo da vovó Leite puro
ALMOÇO	11:00h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete Beterraba cozida	Macarrão (parafuso) ao molho de tomate (extrato) 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	Arroz crativo (arroz, carne, lentilha e cenoura) * Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Tilápia assada com tomate e batata doce Farofa de couve com repolho
JANTAR	14:40h	Arroz crativo (arroz, carne, lentilha e cenoura) * 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	Macarrão (parafuso) ao molho de tomate (extrato) 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
LANCHE	16:30h	Bolacha água e sal Suco de caqui	Abacaxi	Banana	Laranja	Banana
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD
		947,51 kcal		151g 64%	36g 15%	21g 20%
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:

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

