

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - CRECHE - PERÍODO INTEGRAL E PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)

OUTUBRO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE HORÁRIO	30/09/2024 Segunda-feira	01/10/2024 Terça-feira	02/10/2024 Quarta-feira	03/10/2024 Quinta-feira	04/10/2024 Sexta-feira			
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Biscoito de polvilho Leite com cacau	Pão de forma com manteiga Leite com cacau	Mingau de amido com cacau* *Receita Livro 2 pg. 17	Torrada de pão de forma Leite saborizado com cacau	Bolo da vovó Leite puro			
ALMOÇO	10:00h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com abobrinha ralada	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína com lentilha Batata doce assada	Macarrão (parafuso) ao molho de tomate (extrato) Feijão de caldo Peito de frango picadinho Salada de repolho PARCIAL: Laranja	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de carne bovina com banana e couve* *Receita livro 3 pg. 21	Arroz branco Feijão tropeiro (carne suína, feijão e farinha de mandioca)* Salada de tomate PARCIAL: Laranja			
LANCHE	12:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite			
LANCHE	13:30h	INTEGRAL: Banana	INTEGRAL: Laranja	INTEGRAL: Banana	INTEGRAL: Laranja	INTEGRAL: Banana			
JANTAR	15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína com lentilha Batata doce assada	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de carne bovina com banana e couve* *Receita livro 3 pg. 21	Arroz branco Feijão tropeiro (carne suína, feijão e farinha de mandioca)* Salada de tomate PARCIAL: Laranja	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com abobrinha ralada	Macarrão (parafuso) ao molho de tomate (extrato) Feijão de caldo Peito de frango picadinho Salada de repolho PARCIAL: Banana			
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (kcal) 744,4 Kcal		CHO 108g 59%		LPD 21g 26%			
		Cálcio (mg) 309,5		Ferro (mg) 5,4		Retinol (mcg) 107,9		Vit. C (mg) 45,2	

Orientações

Ao receber os hortifrúts, reserve aqueles que estão no cardápio nas preparações de segunda-feira 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.

- A fruta do integral foi realocada da colação para o lanche da tarde para melhorar o tempo de intervalo entre as refeições.

- Para os alunos do integral que vão embora às 17hs pode ser oferta uma ceia às 16:30.

- De acordo com a resolução nº 6 de 8 de maio de 2020 a oferta de frutas para o ensino infantil INTEGRAL é de no mínimo 4 dias da semana e para o ensino infantil PARCIAL são 2 dias da semana.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS ALIMENTOS.

ELABORADO POR:

Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

REVISADO POR:

Marília Martins Santos CRN9: 7314

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590

CAE
Conselho de
AlimentaçãoEscritório
Uberlândia-MG

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - CRECHE - PERÍODO INTEGRAL E PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)
OUTUBRO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE HORÁRIO	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024	
CARFÉ DA MANHÃ	7:30h	Segunda-feira Biscoito de polvilho Suco de caju	Tercça-feira Cookie de aveia c/ uva passas* Leite puro *Receita em anexo	Quarta-feira Pão de polvilho* Leite com cacau *Receita em anexo	Quinta-feira Bolo de cacau com passas* Leite puro *Receita Livro 2 pg. 14	Sexta-feira	
ALMOÇO	10:00h	Arroz branco Feijão de caldo Hamburguer de lentilha* *Receita livro 3 pg. 15	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado com tomate Salada de repolho PARCIAL: Sorvete de banana	Arroz branco Feijão de caldo Estragonofe de frango (coxal/sobrecoxal) Salada de cenoura PARCIAL: Goiaba	Galinhada (coxal/sobrecoxal) Tutu de feijão Batata doce assada Vinagrete e couve picadinha PARCIAL: Laranja	Arroz branco Feijão de caldo Hamburguer de lentilha* (peito de frango, lentilha e cabotia) *Receita livro 3 pg. 15 PARCIAL: Goiaba	
LANCHE	12:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	
LANCHE	13:30h	INTEGRAL: Laranja	INTEGRAL: Banana	INTEGRAL: Goiaba	INTEGRAL: Banana	INTEGRAL: Banana	
JANTAR	15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Estragonofe de frango (coxal/sobrecoxal) Salada de cenoura	Galinhada (coxal/sobrecoxal) Tutu de feijão Batata doce assada Vinagrete e couve picadinha PARCIAL: Sorvete de banana	Arroz branco Feijão de caldo Hamburguer de lentilha* (peito de frango, lentilha e cabotia) *Receita livro 3 pg. 15 PARCIAL: Goiaba	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado com tomate Salada de repolho PARCIAL: Laranja	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado com tomate Salada de repolho PARCIAL: Laranja	
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (kcal)		CHO		PTN	
		758,2 Kcal		103g		27g	
		Cálcio (mg)		56%		15%	
		292,6		Ferro (mg)		Retinol (mcg)	
				5,2		100,6	
						LPD	
						24g	
						29%	
						Vit. C (mg)	
						34,2	

DIA ESCOLAR

Orientações

Ao receber os hortifrutis, reserve aqueles que estão no cardápio nas preparações de segunda-feira 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.
- A fruta do integral foi realocada da colação para o lanche da tarde para melhorar o tempo de intervalo entre as refeições.
- Para os alunos do integral que vão embora às 17hrs pode ser oferta uma ceia às 16:30.
- De acordo com a resolução nº 6 de 8 de maio de 2020 a oferta de frutas para o ensino infantil INTEGRAL é de no mínimo 4 dias da semana e para o ensino infantil PARCIAL são 2 dias da semana.

ELABORADO POR:
Natalia Duarte Marcellino CRN9: 24479

REVISADO POR:
Marilya Martins Santos CRN9: 7314
Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - CRECHE - PERÍODO INTEGRAL E PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)

OUTUBRO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE HORÁRIO	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
ALMOÇO	10:00h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
LANCHE	12:00h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
LANCHE	13:30h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
JANTAR	15:00h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (kcal)		CHO	PTN	LPD
		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
Orientações						
Ao receber os hortifrutis, reserve aqueles que estão no cardápio nas preparações de segunda-feira e da terça-feira da semana seguinte. Os hortifrutis estão sujeitos a mudanças nas entegags, 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.						
- A fruta do integral foi realocada da colação para o lanche da tarde para melhorar o tempo de intervalo entre as refeições.						
- Para os alunos do integral que vão embora às 17hs pode ser oferta uma ceia às 16:30.						
- De acordo com a resolução n° 6 de 8 de maio de 2020 a oferta de frutas para o ensino infantil INTEGRAL é de no mínimo 4 dias da semana e para o ensino infantil PARCIAL são 2 dias da semana.						
CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS ALIMENTOS.						

ELABORADO POR:
Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479REVISADO POR:
Marília Martins Santos CRN9: 7314
Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590CAE
Conselho de
Alimentação
Escolar
Uberlândia-MG

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - CRECHE - PERÍODO INTEGRAL E PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)

OUTUBRO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE HORÁRIO	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Biscoito de polvilho Leite com cacau	Pão de forma com manteiga Leite saborizado com canela	Biscoito de maizena* Leite com cacau *Receita em anexo	Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	10:00h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno com abobrinha	Macarrão (guarde molho) à bolonhesa Feijão de caldo Salada de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne suína Salada de tomate PARCIAL: Banana	Arroz branco Feijão de caldo Frango (coxa/sobrecoxa) ao molho Purê de cabotia PARCIAL: Laranja	FERIADO
LANCHE	12:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	
LANCHE	13:30h	INTEGRAL: Laranja	INTEGRAL: Banana	INTEGRAL: Laranja	INTEGRAL: Banana	
JANTAR	15:00h	Macarrão (guarde molho) à bolonhesa Feijão de caldo Salada de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Frango (coxa/sobrecoxa) ao molho Purê de cabotia	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno com abobrinha PARCIAL: Banana	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne suína Salada de tomate PARCIAL: Laranja	
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (kcal) 721,7 Kcal	CHO 98g	PTN 27g	LPD 24g
			Cálcio (mg) 309,2	Ferro (mg) 4,8	Retinol (mcg) 117,7	Vit. C (mg) 24,5
Orientações						
Ao receber os hortifrutis, reserve aqueles que estão no cardápio nas preparações de segunda-feira 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.						
- A fruta do integral foi realocada da colação para o lanche da tarde para melhorar o tempo de intervalo entre as refeições.						
- Para os alunos do integral que vão embora às 17h30 pode ser oferta uma ceia às 16:30.						
- De acordo com a resolução nº 6 de 8 de maio de 2020 a oferta de frutas para o ensino infantil INTEGRAL é de no mínimo 4 dias da semana e para o ensino infantil PARCIAL são 2 dias da semana.						
CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS ALIMENTOS.						

ELABORADO POR:
Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479REVISADO POR:
Marília Martins Santos CRN9: 7314
Gisele de Castro Fonseca CRN9: 1590

CAE

Conselho da

Escola

Uberlândia-MG

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE

CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - CRECHE - PERÍODO INTEGRAL E PARCIAL

ZONA URBANA E RURAL

FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)

OUTUBRO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE HORÁRIO	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024	
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Segunda-feira Biscoito de polvilho Leite com cacau	Terça-feira Pão de forma com manteiga Leite saborizado com canela	Quarta-feira Biscoitinho de maizena* Leite com cacau *Receita em anexo	Quinta-feira Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela	Sexta-feira Bolo da vovó Leite puro	
ALMOÇO	10:00h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com couve picadinha	Macarrão (espaguete) ao molho de tomate com frango (peito) desfiado e repolho ralado Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída refogada com abobrinha e cenoura PARCIAL: Banana	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de batata doce com coxa/sobrecoxa desfiada Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de carne suína com mandioca Salada de tomate PARCIAL: Abacaxi	
LANCHE	12:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	
LANCHE	13:30h	INTEGRAL: Laranja	INTEGRAL: Banana	INTEGRAL: Abacaxi	INTEGRAL: Laranja	INTEGRAL: Banana	
JANTAR	15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída refogada com abobrinha e cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de carne suína com mandioca Salada de tomate	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de batata doce com coxa/sobrecoxa desfiada Salada de couve PARCIAL: Banana	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com couve picadinha	Macarrão (espaguete) ao molho de tomate com frango (peito) desfiado e repolho ralado Feijão de caldo PARCIAL: Abacaxi	
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (kcal)		CHO		PTN	
		748,7 Kcal		108g		27g	
		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Retinol (mcg)	
		330,3		5,3		119,7	
		LPD		Vit. C (mg)		36,03	
		22g		26%			
		26%					

Orientações

Ao receber os hortifrutis, reserve aqueles que estão no cardápio nas preparações de segunda-feira 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 utilizados nas preparações, mesmo que não esteja indicado no cardápio.

- A fruta do integral foi realocada da colação para o lanche da tarde para melhorar o tempo de intervalo entre as refeições.

- Para os alunos do integral que vão embora às 17h30 pode ser ofertada uma ceia às 16:30.

ELABORADO POR:

Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

REVISADO POR:

Marilyn Martins Santos CRN9: 7314

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590


