

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)
OUTUBRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ/ CAFÉ DA TARDE (Somente para o ensino integral)	8:00h / 14:00h	Botacha água e sal Suco de caju	Pão de forma com manteiga Leite queimado Laranja	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
		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 Feijão de caldo Peito de frango picadinho Salada de repolho Laranja	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de carne bovina com banana e couve* *Receita livro 3 pg. 21	Arroz branco Feijão tropelito (carne suína, feijão e farinha de mandioca) * Salada de alface *Receita livro 1 pg. 12
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de carne bovina com banana e couve* *Receita livro 3 pg. 21	Arroz branco Feijão tropelito (carne suína, feijão e farinha de mandioca) * Salada de alface *Receita livro 1 pg. 12	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 Feijão de caldo Peito de frango picadinho Salada de repolho Banana
		Arroz branco Feijão de caldo Farofa de carne bovina com banana e couve* *Receita livro 3 pg. 21	Arroz branco Feijão tropelito (carne suína, feijão e farinha de mandioca) * Salada de alface *Receita livro 1 pg. 12	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 Feijão de caldo Peito de frango picadinho Salada de repolho
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de carne bovina com banana e couve* *Receita livro 3 pg. 21	Arroz branco Feijão tropelito (carne suína, feijão e farinha de mandioca) * Salada de alface *Receita livro 1 pg. 12	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 Feijão de caldo Peito de frango picadinho Salada de repolho
		Arroz branco Feijão de caldo Farofa de carne bovina com banana e couve* *Receita livro 3 pg. 21	Arroz branco Feijão tropelito (carne suína, feijão e farinha de mandioca) * Salada de alface *Receita livro 1 pg. 12	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 Feijão de caldo Peito de frango picadinho Salada de repolho
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensinio Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
		Ensinio Integral	406,3Kcal	59g (60%) 170g (58%)	14g (15%) 46g (15%)	11g (25%) 37g (27%)

Orientações:

As 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.

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:
Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

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

Geise de Castro Fonseca



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)
OUTUBRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024				
		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)	Panqueca de banana* Leite com achocolado *Receita em anexo	Bolo da vovó Leite puro Goiaba	Biscoitinho de maizena* Leite queimado *Receita em anexo	Bolo de chocolate Leite puro					
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Hambúrguer de lentilha* (peito de frango, lentilha e cebonita) *Receita livro 3 pg. 15	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado com tomate Salada de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango (coxa/sobrecoxa) Salada de alface e cenoura	Galinhada (coxa/sobrecoxa) Tupi de feijão Batata doce assada Vinagrete e couve picadinha	Galinhada (coxa/sobrecoxa) Tupi de feijão Batata doce assada Vinagrete e couve picadinha				
		Iogurte de morango**		Banana	Laranja					
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango (coxa/sobrecoxa)	Galinhada (coxa/sobrecoxa) Tupi de feijão Batata doce assada Vinagrete e couve picadinha	Arroz branco Feijão de caldo Hambúrguer de lentilha* (peito de frango, lentilha e cebonita) *Receita livro 3 pg. 15	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado com tomate Salada de repolho					
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO		PTN		LPD		
		Ensino Parcial	414,8Kcal	56g (55%)	16g (15%)			11g (30%)		
		Ensino Integral	1262,11 Kcal	172g (56%)	49g (15%)			38g (29%)		

Orientações:

Após 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.

Reserve os hortifrúts para segunda-feira e terça-feira da semana após o recesso de 14/10 a 18/10.

***A distribuição do leite iniciará no dia 07/10/2024 e poderá se estender até o fim da semana. O produto deve ser oferecido para os alunos no dia da entrega ou no dia seguinte caso já tenha passado o horário do lanche.

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 máximo 4 dias da semana e para o ensino fundamental PARCIAL, são 2 dias da semana.

ELABORADO POR:

Natalia Duarte Marreiros CRN9: 24479

REVISADO POR:

Marília Marília Santos CRN9: 7314

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590

CAE
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 FUNDAMENTAL - PERÍODO INTEGRAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)

OUTUBRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
		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)					
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)					
Composição nutricional (Média Semanal)	Ensino Parcial Ensino Integral	Energia (Kcal)				
		Kcal				
		CHO	g (%)	g (%)	g (%)	g (%)
		PTN	g (%)	g (%)	g (%)	g (%)
		LPD	g (%)	g (%)	g (%)	g (%)
Orientações:						

Opfermann



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)
OUTUBRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ/ CAFÉ DA TARDE (Somente para o ensino integral)	8:00h / 14:00h	Bolacha de água e sal Leite com achocolatado	Pão de forma com manteiga Leite saborizado com canela Laranja	Bolacha de maizena Leite com achocolatado	Bolo da vovó Leite puro Banana	FERIADO
		Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno com abobrinha	Macarrão (<i>espagnole</i>) à bolonhesa Feijão de caldo Salada de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne suína Salada de alface e tomate	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho Purê de carboidá	
ALMOÇO (Somente para o ensino integral)	12:00h	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne suína	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho Purê de cabotiá	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno com abobrinha	Macarrão (<i>espagnole</i>) à bolonhesa Feijão de caldo Salada de repolho	FERIADO
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensinho Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
		Ensinho Integral	383,5Kcal	1166,5 Kcal	50g (55%) 153g (57%)	15g (15%) 41g (15%)

Orientações:

As refeições são substituídas nos horários:

Os hortifrutis estão sujeitos a mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio, neste caso, é recomendado que sejam substituídas por hortifrutis.

As escolas que não dispõem de forno para as preparações devem adaptar para fazê-las cozidas.

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:
Natalia Duarte Marrelin CRN9: 24479

REVISADO POR:
Marília Martins Santos CRN9: 7314
Caio 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 FUNDAMENTAL - PERÍODO INTEGRAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)

OUTUBRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
		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 de água e sal Suco de caju	Pão de forma com manteiga Leite queimado Abacaxi	Mingau de amido de milho com achocolatado* *Receta Livro 2 pg. 17	Tortada de pão de forma Leite saborizado com canela Laranja	Bolo de chocolate Leite puro
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com couve picadinha e orégano	Macarrão (<i>espagnole</i>) no molho de tomate com frango (<i>peito</i>) desfiado e repolho ralado Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída refogada com abobrinha e cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de mandioca com coxa/sobrecoxa desfiada Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de mandioca com coxa/sobrecoxa desfiada Salada de couve
		Suco de caju	Arroz branco Feijão de caldo Titapia no molho de tomate com batata doce e tomate Salada de alface	Laranja	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com couve picadinha e orégano	Macarrão (<i>espagnole</i>) no molho de tomate com frango (<i>peito</i>) desfiado e repolho ralado Feijão de caldo
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída refogada com abobrinha e cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Titapia no molho de tomate com batata doce e tomate Salada de alface	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de mandioca com coxa/sobrecoxa desfiada Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com couve picadinha e orégano	Macarrão (<i>espagnole</i>) no molho de tomate com frango (<i>peito</i>) desfiado e repolho ralado Feijão de caldo
		Composição nutricional (Média Semanal)	Ensino Parcial 393,2Kcal	Energia (Kcal) 1160,4 Kcal	CHO 53g (58%)	PTN 12g (15%)
		Ensino Integral 1160,4 Kcal		174g (63%)	42g (15%)	27g (22%)
<p align="center">Orientações:</p> <p>As escolas que não dispõem de forno para as preparações devem adaptar para fazê-las cozidas.</p> <p>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>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 máximo 4 dias da semana e para o ensino fundamental PARCIAL são 2 dias da semana.</p>						
<p align="center">ELABORADO POR: Nacalla Duarte Marceino CRN9: 24479</p> <p align="center">REVISADO POR: Marilyn Martins Santos CRN9: 7314 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590</p>						


 Conselho de Alimentação Escolar
 Uberlândia-MG

