

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)  
OUTUBRO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE HORÁRIO	30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
PRINCIPAL	Manhã: 09:30h Tarde: 15:30h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com abobrinha ralada	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína com lentilha Batata doce assada	Macarrão ( <i>parafuso</i> ) ao molho de tomate ( <i>extrato</i> ) Feijão de caldo Peito de frango picadinho Salada de repolho Laranja	Arroz branco Feijão de caldo Favoia de carne bovina com banana e couve* *Receita livro 3 pg. 21	Arroz branco Feijão tropeiro ( <i>carne suína, feijão e farinha de mandioca</i> )* Salada de alface *Receita livro 1 pg. 12
		Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 406,3 Kcals	CHO 59g 60%	PTN 14g 15%

## 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.

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

REVISADO POR:

Marília 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 FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL  
ZONA URBANA E RURAL  
FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)  
OUTUBRO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE HORÁRIO	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
PRINCIPAL	Manhã: 09:30h Tarde: 15:30h	Arroz branco Feijão de caldo Hambúrguer de lentilha* (peito de frango, lentilha e caboiti) (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 (coxal/sobrecoxal) Salada de alface e cenoura	Galinhada (coxal/sobrecoxal) Tutu de feijão Batata doce assada Vinagrete e couve picada	DIA ESCOLAR
		Yogurte de morango**	Goiaba	Banana	Laranja	
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 414,8 Kcats	CHO 56g 55%	PTN 16g 15%	LPD 11g 30%
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. Reserve os hortifrutis para segunda-feira e terça-feira da semana após o recesso de 14/10 a 18/10. ** A distribuição do iogurte 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 n° 6 de 8 de maio de 2020 a oferta de frutas para o ensino parcial deve ocorrer 2 dias na semana.						

ELABORADO POR:  
Natália Duarte Marcelino CRN9: 24479REVISADO POR:  
Marília Martins Santos CRN9: 7314  
Gisele 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 PARCIAL**  
**ZONA URBANA E RURAL**  
**FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)**  
**OUTUBRO 2024**

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE 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
PRINCIPAL	Manhã: 09:30h Tarde: 13:30h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
			Kcals	%	%	%

**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.

**ELABORADO POR:**  
Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

**REVISADO POR:**  
Marta 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 FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL  
ZONA URBANA E RURAL  
FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)  
OUTUBRO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE HORÁRIO	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
PRINCIPAL	Manhã: 09:30h Tarde: 15:30h	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno com abobrinha	Macarrão ( <i>espagete</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 ( <i>cozido sobrecoxa</i> ) Purê de cabotiá	FERIADO
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 383,5 Kcals		CHO 50g 55%	PTN 15g 15%	LPD 12g 30%

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.

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

REVISADO POR:

Marília Martins Santos CRN9: 7314

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590

CAE  
Conselho de  
Administração  
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 PARCIAL  
ZONA URBANA E RURAL  
FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)  
OUTUBRO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE HORÁRIO	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
PRINCIPAL	Manhã: 09:30h Tarde: 15:30h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com couve picada	Macarrão ( <i>espaguetes</i> ) ao 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/batata doce com <i>cora/sobrecoxa</i> desfiada Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Tilápia ao molho de tomate com batata doce Salada de alface
		Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO	PTN
		393,2 Kcals	53g	12g	12g	
			58%	15%	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. 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

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