

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (4 e 5 anos)

OUTUBRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024	
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30h	Segunda-feira Biscoito de polvilho Leite com cacau	Terça-feira Pão de forma com manteiga Leite com cacau	Quarta-feira Mingau de amido de milho com cacau* *Receita Livro 2 pg. 17	Quinta-feira Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela	Sexta-feira Bolo da vovó Leite puro	
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 Frango (<i>peito</i>) 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 tropeiro (<i>carne suína</i> , <i>feijão</i> , <i>farinha de mandioca</i>)* Salada de tomate *Receita livro 1 pg. 12
			425,5 Kcals	66g	16g	10g	
			62%	62%	15%	23%	

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 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

CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL

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

OUTUBRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30h	Biscoito de polvilho Suco de caji	Cookie de aveia c/ uva passas Leite puro *Receita em anexo	Pão de polvilho* Leite com cacau *Receita em anexo	Bolo de cacau com passas* Leite puro *Receita Livro 2 pg. 14	Segunda-feira
PRINCIPAL	Manhã:09:30h Tarde:15:30h	Arroz branco Feijão de caldo Hamburger de lentilha* (peito de frango, lentilha e cebola) (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 cenoura	Galinhada (coxa/sobrecoxa) Tuna de feijão Banana doce assada Vinagrete e couve picadinha	DIA ESCOLAR
		Suco de caji	Sorvete de banana e mamão	Goiaba	Laranja	
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD
		445,06 Kcals		70g	16g	11g
				63%	14%	23%

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 utilizados nas preparações, mesmo que não esteja indicado no cardápio. Reserve os hortifrutis para segunda-feira e terça-feira da semana após o recesso de 14/10 a 18/10.

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:

Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

REVISADO POR:

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

CAE

Conselho de

Alimentação

Escolar

Uberlândia-MG

CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (4 e 5 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	07h:30h					
PRINCIPAL	Manhã:09:30h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
	Tarde:15:30h					
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) Kcals	CHO g %	PTN g %	L.P.D g %

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:

Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

REVISADO POR:

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

CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL

ZONA URBANA E RURAL

FAIXA ETÁRIA (4 e 5 anos)

OUTUBRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30h	Biscoito de polvilho Suco de caju	Pão de forma com manteiga Leite com cacau	Cookie de aveia c/ uva passas* Leite puro *Receita em anexo	Mingau de amido de milho com cacau* *Receita Livro 2 pg. 17	FERIADO
PRINCIPAL	Manhã:09:30h Tarde:15:30h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno com abobrinha	Macarrão (<i>espaguete</i>) à bolonhesa Feijão de caldo Salada de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne suína Salada de tomate	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (<i>coxido/sobrecoxa</i>) Purê de cabotiá	Banana
Composição nutricional (Média Semanal)		421,05 Kcals	66g 63%	15g 14%	11g 23%	
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 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

CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (4 e 5 anos)

OUTUBRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
CARFÉ DA MANHÃ	07h:30h	Biscoito de polvilho Leite com cacau	Pão de forma com manteiga Leite com cacau	Biscoitinho de maizena* Leite puro *Receita em anexo	Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela	Bolo da vovó Leite puro
PRINCIPAL	Manhã:09:30h Tarde:13:30h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com couve picadinho	Macarrão (<i>espaguete</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 Escorridinho de batata doce com coxasobrecoxa desfiada Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de carne suína com mandioca Salada de tomate
		Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO	PTN
		437,8 Kcals	66g	16g	12g	
			61%	15%	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 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:

Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

REVISADO POR:

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