

**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)**

**NOVEMBRO 2024**

REFEIÇÃO	HORÁRIO	04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024
		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 Suco de caju	Pão de forma com manteiga Leite queimado Banana	Mingau de amido de milho com achocolado *Receita Livro 2 pg. 17	Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela Laranja	Bolo da vovó Leite puro
		Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com cenoura ralada	Arroz branco Feijão de caldo Peito de frango picadinho e abobralado Abobrinha refogada	Arroz com pernil Feijão de caldo Salada de repolho com alface	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho com batata inglesa	Arroz branco Feijão de caldo Came bovina de panela com cenoura Salada de couve
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz com pernil Feijão de caldo Salada de repolho com alface	Arroz branco Feijão de caldo Carne bovina de panela com cenoura Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho com batata inglesa	Ovos mexidos com cenoura ralada	Arroz branco Feijão de caldo Peito de frango picadinho e abobralado Abobrinha refogada
		Arroz com pernil Feijão de caldo Salada de repolho com alface	Arroz branco Feijão de caldo Carne bovina de panela com cenoura Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho com batata inglesa	Ovos mexidos com cenoura ralada	Arroz branco Feijão de caldo Peito de frango picadinho e abobralado Abobrinha refogada
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcals)	CHO	PTN	LPD
		Ensino Integral	393,7 Kcals	57g (58%)	15g (15%)	12g (27%)
		Ensino Integral	1155,03 Kcals	167g (58%)	44g (15%)	34g (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.

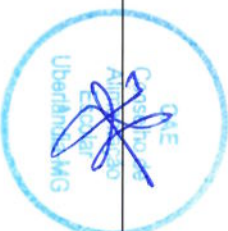
As escolas que não dispõem de forno para as preparações devem adaptar para fazê-las cozidas.

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

**ELABORADO POR:**

Natália Duarte Marcelino CRN9: 24479  
 Nutricionista QT

**REVISADO POR:**  
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
 Nutricionista RT



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE**  
**ZONA URBANA E RURAL**  
**FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)**  
**NOVEMBRO 2024**

REFEIÇÃO	HORÁRIO	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
		Segunda-feira	Terra-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 queimado Laranja	Biscoitinho de maizena Suco de caju	Bolo de chocolate Leite puro Laranja	
		Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno ( <i>couve e cenoura</i> )	Batido de três ( <i>arroz, feijão e pernil</i> ) Purê de cabotiá	Macarrão à bolonhesa ( <i>carne moída</i> ) Feijão de caldo Abobrinha refogada	Galinhada ( <i>coxa/sobrecoxa</i> ) Tutu de feijão Salada de couve com alface	
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Laranja	Laranja	Laranja		FERIADO
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Macarrão à bolonhesa ( <i>carne moída</i> ) Feijão de caldo Abobrinha refogada	Galinhada ( <i>coxa/sobrecoxa</i> ) Tutu de feijão Salada de couve com alface	Batido de três ( <i>arroz, feijão e pernil</i> ) Purê de cabotiá	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno ( <i>couve e cenoura</i> )	
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial 399,8 Kcals	Energia (Kcals) 1212,57Kcals	CHO 55g (59%) 174g (57%)	PTN 16g (15%) 47g (16%)	LPD 12g (26%) 36g (27%)

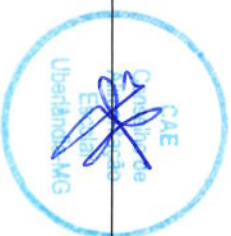
**Orientações:**

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 fundamental INTEGRAL é de no mínimo 4 dias da semana e para o ensino fundamental PARCIAL são 2 dias da semana.

ELABORADO POR:  
 Natália Duarte Marcelino CRN9: 24479  
 Nutricionista QT

REVISADO POR:  
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
 Nutricionista RT



**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)**  
**NOVEMBRO 2024**

REFEIÇÃO	HORÁRIO	18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024
		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 Suco de caju	Pão de forma com manteiga Leite saborizado com canela Banana	FERIADO	Bolacha de maizena Leite com achocolatado	Bolo da vovó Leite puro Laranja
		Arroz branco Feijão de caldo Ovos ao molho suco (molho de tomate) Salada de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de batata doce com peito de frango desfiado		Macarrão ao alho e óleo com picadinho de frango (coxá/sobrecoxá) Feijão de caldo Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado com cenoura ralada Salada de alface com repolho
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Macarrão ao alho e óleo com picadinho de frango (coxá/sobrecoxá) Feijão de caldo Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado com cenoura ralada Salada de alface com repolho	Feriado	Arroz branco Feijão de caldo Ovos ao molho suco (molho de tomate) Salada de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de batata doce com peito de frango desfiado
		Laranja			Banana	
<b>Composição nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Ensino Parcial</b>	<b>Energia (Kcals)</b>	<b>CHO</b>	<b>PTN</b>	<b>LPD</b>
		<b>Ensino Integral</b>	424,6 Kcals	59g (60%)	15g (14%)	12g (26%)
			1230,89Kcals	185g (60%)	44g (15%)	34g (25%)

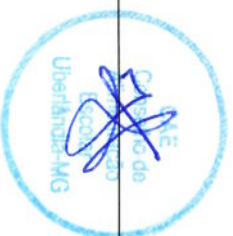
**Orientações:**

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 fundamental INTEGRAL é de no mínimo 4 dias da semana e para o ensino fundamental PARCIAL são 2 dias da semana.

**ELABORADO POR:**  
 Natália Duarte Marcelino CRN9: 24479  
 Nutricionista QT

**REVISADO POR:**  
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
 Nutricionista RT



**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)**  
**NOVEMBRO 2024**

REFEIÇÃO	HORÁRIO	25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024	
		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 Leite com achocolatado	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 Laranja	Biscoitinho de maizena Suco de caju	
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos com couve Purê de batata inglesa	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango ( <i>peito de frango</i> ) Salada de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de <i>carne suína</i> com mandioca Salada de couve Laranja	Arroz branco Feijão de caldo Tilápia ao molho com batata doce e cabotiá assados Salada de alface	Arroz branco Feijão de caldo Tilápia Feijão de caldo Estrogonofe de frango ( <i>peito de frango</i> ) Salada de repolho Laranja	
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcals)	CHO		PTN	LPD
		Ensino Integral		400,9 Kcals	58g (61%)		
		Ensino Integral	1157,18Kcals	180g (63%)	43g (15%)	28g (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.

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:**  
 Natália Duarte Marcelino CRN9: 24479  
 Nutricionista QT

**REVISADO POR:**  
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
 Nutricionista RT

