

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 (11 a 15 anos)

NOVEMBRO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE HORÁRIO	NOVEMBRO 2024			
		04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024
PRINCIPAL	Manhã:09:30h Tarde:15:30h	Segunda-feira Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com cenoura ralada	Terça-feira Arroz branco Feijão de caldo Peito de frango picadinho e cebola Abobrinha refogada	Quarta-feira Arroz com pernil Feijão de caldo Salada de repolho com alface	Quinta-feira Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho com batata inglesa
					Sexta-feira Arroz branco Feijão de caldo Carne bovina de panela com cenoura Salada de couve
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	Banana		Laranja
			CHO	73g	
		477,5 Kcals	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 orehão pode 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
 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 PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (11 a 15 anos)

NOVEMBRO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE HORÁRIO	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
PRINCIPAL	Manhã:09:30h Tarde:15:30h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno <i>(genoura e carne)</i>	Baião de três <i>(arroz, feijão e pernil)</i> Purê de cabotiá	Macarrão à bolonhesa <i>(carne moída)</i> Feijão de caldo Abohrinha refogada	Galinhada <i>(coxa/sobrecoxa)</i> Tutu de feijão Salada de couve com alface	FERIADO
		Laranja	Laranja	Laranja		
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 484,9 Kcals	CHO	PTN	LPD	
			74g	16g	13g	
			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 escolhas que não dispõem de forno para as preparações devem adaptar para fazê-las cozidas.
 O orgão pode 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
 Nutricionista QT

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



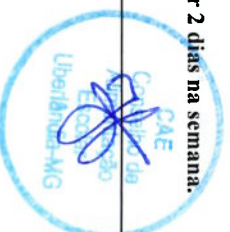
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (11 a 15 anos)
NOVEMBRO 2024


REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE HORÁRIO	18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024
PRINCIPAL	Manhã: 09:30h Tarde: 15:30h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos ao molho suco (molho de tomate) Salada de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Escudinho de batata doce com <i>peito de frango</i> desfiado	FERIADO	Macarrão ao alho e óleo com picadinho de frango (<i>coxa/sobrecoxa</i>) Feijão de caldo Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado com cenoura ralada Salada de couve e repolho
		Laranja	Banana			
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 502,06 Kcals	CHO	PTN	LPD	
			78g	17g	13g	
			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 orégano pode 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
 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 PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (11 a 15 anos)
NOVEMBRO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE HORÁRIO	25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
PRINCIPAL	Manhã:09:30h Tarde:15:30h	Segunda-feira Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos com couve Purê de batata inglesa	Terça-feira Arroz branco Feijão de caldo Estragonofe de frango (peito de frango) Salada de repolho	Quarta-feira Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de carne suína com mandioca Salada de couve Laranja	Quinta-feira Arroz branco Feijão de caldo Tilápia ao molho com batata doce e cabotia assados Salada de alface	Sexta-feira Macarrão com carne bovina desfiada com abobrinha Feijão de caldo Laranja
		Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 486,8 Kcals	CHO 74g 61%	PTN 18g 15%
Orientações:						
<p>Ao receber os hortifrutis, reserve aqueles que estão no cardápio nas preparações de segunda e da terça-feira da semana seguinte.</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>As escolas que não dispõem de forno para as preparações devem adaptar para fazê-las cozidas.</p> <p>O orégano pode ser utilizado nas preparações, mesmo que não esteja indicado no cardápio.</p> <p>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.</p>						



ELABORADO POR:

Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479
Nutricionista QT

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