

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)
NOVEMBRO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE 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					
PRINCIPAL	Manhã:09:30h Tarde:15:30h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com cenoura ralada	Arroz branco Feijão de caldo Peito de frango picadinho e acebolado Abobrinha refogada	Arroz com pernil Feijão de caldo Salada de repolho com alface	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa batata inglesa	Arroz branco Feijão de caldo Carné bovina de panela com cenoura Salada de couve					
				Banana		Laranja					
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD					
		393,7 Kcals		57g	15g	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.

O orgão pode 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

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590

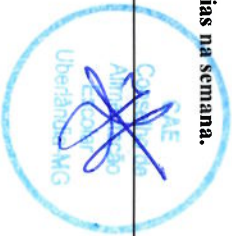
Nutricionista RT



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 (6 a 10 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>couve e cenoura</i>) Laranja	Baão de três (<i>arroz, feijão e pernil</i>) Purê de cabotiá	Macarrão a bolonhesa (<i>carne moída</i>) Feijão de caldo Abobrinha refogada Laranja	Galinhada (<i>coxa/sobrecoxa</i>) Tutu de feijão Salada de couve com alface	FERIADO
		Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 399,8 Kcals	CHO 55g 59%	
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 orgão 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




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)
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 Escondidinho de batata doce com peito de frango desfiado	FERIADO	Macarrão ao alho e óleo com picadinho de frango (coxal/sobrecoxal) Feijão de caldo Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado com cenoura ralada Salada de alface com repolho
		Laranja	Banana			
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	
		424,6 Kcals	59g 60%	15g 14%	12g 26%	

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 fono para as preparações devem adaptar para fazê-las cozidas.
 O órgão pode 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
 Nutricionista QT
REVISADO POR:
Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
 Nutricionista RT



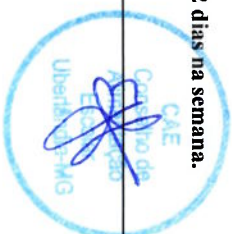
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)
NOVEMBRO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE 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
PRINCIPAL	Manhã: 09:30h Tarde: 15:30h	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 <i>Tilápia</i> ao molho com batata doce e cabotiá assados Salada de alface	Macarrão com <i>carne bovina</i> desfiada e abobrinha Feijão de caldo Laranja
		Composição nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal) 400,9 Kcals	CHO 58g 61%	PTN 16g 15%	LPD 11g 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 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