

## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE

## CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO INTEGRAL

ZONA URBANA E RURAL

FAIXA ETÁRIA (4 e 5 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	9:00h	Pão de forma com manteiga Leite queimado		Bolacha maisena Leite com cacau		Mingau de amido com cacau *Receita Livro 2 pg. 17		Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela		Bolo da vovó Leite com cacau	
ALMOÇO	11:00h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com cenoura ralada		Arroz branco Feijão de caldo Peito de frango picadinho e abobrinha refogada		Arroz com pernil Feijão de caldo Salada de repolho		Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa batata inglesa		Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela com cenoura Salada de couve	
JANTAR	14:40h	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho com batata inglesa		Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela com cenoura Salada de couve		Arroz branco Feijão de caldo Peito de frango picadinho e abobrinha refogada		Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com cenoura ralada		Arroz com pernil Feijão de caldo Salada de repolho	
LANCHE	16:30h	Bolacha água e sal Suco de cajuí		Laranja		Banana		Laranja		Banana	
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		947,3 kcal		CHO		PTN		LPD	
						147g 63%		37g 15%		23g 22%	
<b>Orientações</b>											
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 podem ser utilizado nas preparações, mesmo que não esteja indicado no cardápio.											
<b>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.</b>											

ELABORADO POR:

Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

REVISADO POR:

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 INFANTIL - PERÍODO INTEGRALZONA URBANA E RURAL  
FAIXA ETÁRIA (4 e 5 anos)

NOVEMBRO 2024

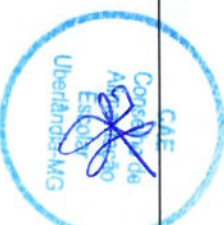
REFEIÇÃO	HORÁRIO	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	9:00h	Pão de forma com manteiga Leite queimado	Bolacha maisena Leite com cacau	Pão de polvilho* Leite queimado *Receita em anexo	Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela	
ALMOÇO	11:00h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno (tomate e couve)	Batido de três (arroz, feijão e pernil) Purê de cabotiá	Macarrão à bolonhesa Feijão de caldo Abobrinha refogada	Galinhada (coxá/sobrecoxa) Tutu de feijão Salada de couve e tomate	FERIADO
JANTAR	14:40h	Galinhada (coxá/sobrecoxa) Tutu de feijão Salada de couve e tomate	Macarrão à bolonhesa Feijão de caldo Abobrinha refogada	Batido de três (arroz, feijão e pernil) Purê de cabotiá	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno (tomate e couve)	
LANCHE	16:30h	Bolacha água e sal Suco de cajiú	Laranja	Mamão	Laranja	
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD
		949,4 kcal		145g 62%	35g 15%	24g 23%
<b>Orientações</b>						
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 órgão 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:

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 INFANTIL - PERÍODO INTEGRAL  
ZONA URBANA E RURAL  
FAIXA ETÁRIA (4 e 5 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	
CARÉ DA MANHÃ	9:00h	Pão de forma com manteiga Leite queimado	Bolacha maisena Leite com cacau	FERIADO			
ALMOÇO	11:00h	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/sovrecoxa) Feijão de caldo Salada de tomate
JANTAR	14:40h	Macarrão ao alho e óleo com picadinho de frango (coxá/sovrecoxa) Feijão de caldo Salada de tomate	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado com cenoura ralada Salada de repolho				
LANCHE	16:30h	Bolacha água e sal Suco de cajiú	Mamão				
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO		PTN	
		978,05 kcal		149g 61%		37g 15%	
		LPD		25g 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 podem ser utilizado nas preparações, mesmo que não esteja indicado no cardápio.

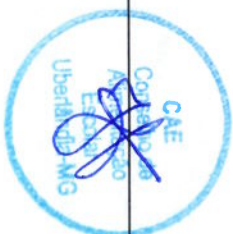
De acordo com a resolução nº 6 de 8 de maio de 2020 a oferta de frutas para o ensino parcial deve ocorrer 2 dias na semana.

ELABORADO POR:

Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

REVISADO POR:

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 INFANTIL - PERÍODO INTEGRAL

ZONA URBANA E RURAL  
FAIXA ETÁRIA (4 e 5 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	9:00h	Pão de forma com manteiga Leite queimado	Bolacha maisena Leite com cacau	Biscoitinho de maisena* Leite puro *Receita em anexo	Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela	Bolo da vovó Leite puro
ALMOÇO	11:00h	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos com couve Purê de batata inglesa	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango (peito de frango) Salada de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de carne suína com mandioca Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa com batata doce e cabotiá assados Salada de tomate	Macarrão com carne bovina destfiada e abobrinha ralada Feijão de caldo
JANTAR	14:40h	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa com batata doce e cabotiá assados Salada de tomate	Macarrão com carne bovina destfiada e abobrinha ralada Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango (peito de frango) Salada de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos com couve Purê de batata inglesa	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de carne suína com mandioca Salada de couve
LANCHE	16:30h	Bolacha água e sal Suco de cajiú	Laranja	Mamão	Laranja	Banana
<b>Composição nutricional</b> (Média Semanal)		<b>Energia (Kcal)</b> 951,4 kcal		<b>CHO</b> 144g 62%	<b>PTN</b> 35g 16%	<b>LPD</b> 24g 22%
<b>Orientações</b>						
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 orçãno podem ser utilizado nas preparações, mesmo que não esteja indicado no cardápio.						
<b>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.</b>						

ELABORADO POR:

Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

REVISADO POR:

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590

