

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)

NOVEMBRO 2024


REFEIÇÃO	HORÁRIO	04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30h	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		Biscoito de polvilho Leite com cacau	Pão de forma com manteiga Leite com cacau	Cookie de aveia c/ uva passas* Leite puro *Receita em anexo	Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela	Bolo da vovó Leite puro
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 acbolado Abobrinha refogada	Arroz com penill Feijão de caldo Salada de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Coxal/sobrecoxa ao molho com batata inglesa	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela com cenoura Salada de couve
				Banana		Laranja
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD
		422,5 Kcals		63g	16g	12g
				60%	15%	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.
 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:
 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 MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (4 e 5 anos)
NOVEMBRO 2024

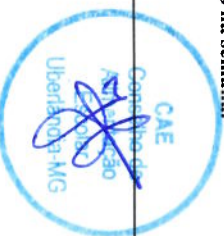
REFEIÇÃO	HORÁRIO	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30h	Biscoito de polvilho Suco de caju	Pão de forma com manteiga Leite com cacau	Pão de polvilho* Leite com cacau <i>*Receita em anexo</i>	Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela	FERIADO
PRINCIPAL	Manhã:09:30h Tarde:15:30h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno (<i>tomate e carne</i>)	Batão de três (<i>arroz, feijão e pernil</i>) Purê de cabotiá	Macarrão à bolonhesa Feijão de caldo Abobrinha refogada	Galinhada (<i>coxal/sobrecoxa</i>) Tutu de feijão Salada de couve e tomate	
	Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
		438,4 Kcals	64g	15g	13g	
			59%	15%	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 escolas que não dispõem de forno para as preparações devem adaptar para fazê-las cozidas.
 O orgão 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
 Nutricionista QT
REVISADO POR:
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
 Nutricionista RT



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)

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	07h:30h	Biscoito de polvilho Leite com cacau	Pão de forma com manteiga Leite com cacau	FERIADO	Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela	Mingau de amido de milho com cacau* *Receita Livro 2 pg. 17
		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 (coxal/sobrecoxa) Feijão de caldo Salada de tomate	Arroz branco Feijão de caldo Quitê assado com cenoura ralada Salada de repolho
PRINCIPAL	Manhã:09:30h Tarde:15:30h		Laranja		Banana	
		Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO	PTN
			428 Kcals	65g 61%	15g 14%	12g 25%

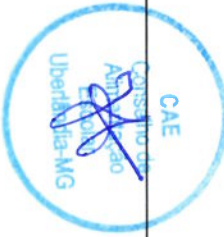
Orientações:

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.
 O ortégano 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 Marcellino CRN9: 24479
 Nutricionista QT

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



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)
NOVEMBRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30h	Segunda-feira Biscoito de polvilho Suco de caju	Terça-feira Pão de forma com manteiga Leite com cacau	Quarta-feira Biscoitinho de maizena* Leite puro <i>*Receita em anexo</i>	Quinta-feira Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela	Sexta-feira Bolo da vovó Leite puro
		Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos com couve Purê de batata inglesa	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango (peio de frango) Salada de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de carne suína com mandioca Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Coxão/sobrecoxa com batata doce e cabotia assados Salada de tomate	Macarrão com carne bovina desfiada e abobrinha ralada Feijão de caldo
PRINCIPAL	Manhã:09:30h Tarde:15:30h			Mamão		Laranja
		Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO	PTN
		431,7 Kcals	65g	15g	12g	
			61%	15%	24%	

Orientações:

Ao receber os hortifrúts, reserve aqueles que estão no cardápio nas preparações de segunda e da terça-feira da semana seguinte.
 Os hortifrúts 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 hortifrúts.
 O orgão 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
 Nutricionista QT

REVISADO POR:

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
 Nutricionista RT

