

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)
DEZEMBRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	02/12/2024		03/12/2024		04/12/2024		05/12/2024		06/12/2024	
		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 Suco de caju	Pão de forma com manteiga Leite queimado Laranja	Bolacha de maizena Leite com achocolatado	Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela Banana	Bolo da vovó Leite puro					
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com abobrinha ralada	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de cabotia e frango (peito)	Arroz branco Carne suína refogada com lentilha* Feijão de caldo *Receita livro 2 pg. 12	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa com batata inglesa ao molho	Sopa de legumes (batata inglesa e cenoura) com macarrão, carne bovina desfiada e Feijão					
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino Integral)	Arroz branco Carne suína refogada com lentilha* Feijão de caldo *Receita livro 2 pg. 12	Sopa de legumes (batata inglesa e cenoura) com macarrão, carne bovina desfiada e Feijão	Arroz branco Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa com batata inglesa ao molho	Arroz branco Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com abobrinha ralada	Arroz branco Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de cabotia e frango (peito)					
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Ensino Integral	Energia (Kcals)		CHO		PTN		LPD	
				361,8 Kcals	1218,23 Kcals	56g (62%)	181g (60%)	13g (14%)	45g (15%)	9g (24%)	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; O orejano pode ser utilizado nas preparações, mesmo que não esteja indicado no cardápio; Toda a lentilha e o trigo que estiverem no estoque devem ser consumidos antes do encerramento das aulas. Caso verifique que utilizando esses itens em apenas uma preparação (conforme consta no cardápio) os mesmos não sejam totalmente consumidos, utilizar o excedente em outras preparações. De acordo com a resolução n° 6 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 INTEGRAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)
DEZEMBRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	09/12/2024		10/12/2024		11/12/2024		12/12/2024		13/12/2024	
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-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 Banana		Bolo de chocolate Leite puro	
		Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno Purê de cabotiá		Galinhada (coxa,sobrecoxa) Feijão de caldo Abobrinha refogada		Macarrão ao alho e óleo com carne suína desfiada e cenoura ralada Feijão de caldo		Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango (peito)		Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango (peito)	
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Macarrão ao alho e óleo com carne suína desfiada e cenoura ralada Feijão de caldo		Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado com cenoura ralada		Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango (peito)		Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno Purê de cabotiá		Galinhada (coxa,sobrecoxa) Feijão de caldo Abobrinha refogada	
		Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcals)		CHO		PTN		LPD	
		Ensino Parcial		355,3 Kcals		53g (60%)		13g (14%)		10g (25%)	
		Ensino Integral		1205,39Kcals		172g (57%)		43g (14%)		36g (27%)	

Orientações:

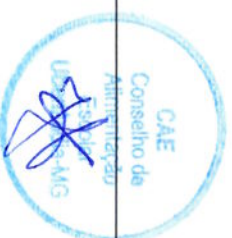
Os hortifrutis estão sujeitos a mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio, neste caso, é recomendado que façam substituições nos hortifrutis;

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;

Toda a lentilha e o trigo que estiverem no estoque devem ser consumidos antes do encerramento das aulas. Caso verifique que utilizando esses itens em apenas uma preparação (conforme consta no cardápio) os mesmos não sejam totalmente consumidos, utilizar o excedente em outras preparações.

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
CARÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO INTEGRAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)
DEZEMBRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	16/12/2024	17/12/2024	18/12/2024	19/12/2024	20/12/2024
		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 Suco de caju	Bolacha de maizena Leite queimado Laranja	Bolo da vovó Leite puro		
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos ao sugo	Macarronada (carne moída) Feijão de caldo	Arroz com carne suína Feijão de caldo	DIA ESCOLAR	DIA ESCOLAR
				Laranja		
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Arroz com carne suína Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Ovos ao sugo	Macarronada (carne moída) Feijão de caldo		
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcals)	CHO	PTN	LPD
		Ensino Integral	349,9 Kcals	53g (61%)	13g (15%)	9g (24%)
			1172,33Kcals	171g (58%)	43g (15%)	34g (26%)

Orientações:

HORTIFRUTIS: Utilizar nas preparações o que estiver disponível em estoque;

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;

Toda a lentilha e o trigo que estiverem no estoque devem ser consumidos antes do encerramento das aulas. Caso verifique que utilizando esses itens em apenas uma preparação (conforme consta no cardápio) os mesmos não sejam totalmente consumidos, utilizar o excedente em outras preparações.

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

Geise de Castro Fonseca

