

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)
DEZEMBRO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE HORÁRIO	02/12/2024	03/12/2024	04/12/2024	05/12/2024	06/12/2024
PRINCIPAL	Manhã: 09:30h Tarde: 15:30h	Segunda-feira	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com abobrinha ralada	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de cabotiá com frango (peito)	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína refogada com lentilha* *Receita livro 2 pg. 12	Arroz branco Feijão de caldo Coxal/sobrecoxa com batata inglesa ao molho
				Laranja		Banana
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 491,6 Kcals	CHO 77g 63%	PTN 17g 14%	LPD 12g 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 oreghano 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:
 Natália Duarte Marcelino CRN9: 24479
 Nutricionista QT

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

Geise de Castro Fonseca



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)

DEZEMBRO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE HORÁRIO	09/12/2024	10/12/2024	11/12/2024	12/12/2024	13/12/2024			
PRINCIPAL	Manhã: 09:30h Tarde: 15:30h	Segunda-feira Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno Purê de cabotiá	Terça-feira Galinhada (coxão/sobrecoxão) Feijão de caldo Abobrinha refogada	Quarta-feira Macarrão ao alho e óleo com carne suína desfiada e cenoura ralada Feijão de caldo Laranja	Quinta-feira Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango (peito) Salada de repolho	Sexta-feira Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado com cenoura ralada Maçã			
		Composição nutricional (Média Semanal)							
		Energia (Kcal)	480,9 Kcals	CHO	72g	PTN	17g	LPD	13g
				60%		14%		24%	

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 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:
 Natália Duarte Marcelino CRN9: 24479
 Nutricionista QT

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

gffm



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)

DEZEMBRO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE 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					
PRINCIPAL	Manhã: 09:30h Tarde: 15:30h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos ao sugo	Macarronada (carne moída) Feijão de caldo	Arroz com carne suína Feijão de caldo	Laranja	DIA ESCOLAR	DIA ESCOLAR	PTN 18g 15%	LPD 12g 23%		
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO							
		482,1 Kcals		74g							
				61%							

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:
 Natália Duarte Marcelino CRN9: 24479
 Nutricionista QT

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

apram