

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)

DEZEMBRO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE 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					
PRINCIPAL	Manhã:09:30h Tarde:15:30h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com abobrinha ralada	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de cabotiã e frango (peito)	Arroz branco Came 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					
				Laranja		Banana					
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO		PTN		LPD			
		361,8 Kcals		56g 62%		13g 14%		9g 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;
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 Marinho 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)
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 (coxa/sobrecoxa) Feijão de caldo Abobrinha refogada	Quarta-feira Macarrão ao alho e óleo com carne suína desfiada e cenoura ralada Feijão de caldo	Quinta-feira Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango (peito)	Sexta-feira Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado com cenoura ralada
		Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 355,3 Kcals	CHO 53g 60%	PTN 13g 14%

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:
 Natália Duarte Marcellino 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)
 DEZEMBRO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE HORÁRIO	16/12/2024	17/12/2024	18/12/2024	19/12/2024	20/12/2024
PRINCIPAL	Manhã:09:30h Tarde:15:30h	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		Arroz branco Feijão de caldo Ovos ao sugo	Macarronada (carne moída) Feijão de caldo	Arroz com carne suína Feijão de caldo	Laranja	DIA ESCOLAR
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD
		349,9 Kcals		53g 61%	13g 15%	9g 24%

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 orgânico 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


