

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)
 MARÇO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	28/02/2022	01/03/2022	02/03/2022	03/03/2022	04/03/2022
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	RECESSO	FERRADO	RECESSO	Arroz com pernil Feijão de caldo Legumes assados (chuchu, abobrinha, batata, cabotia)	Macarrão ao molho bolonhesa enriquecido com cenoura
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 380 Kcal	CHO (g) 54 g 56%	PTN (g) 14 g 15%	LPD (g) 12g 28%	

Orientações:


As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.

Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.




Alimentar
 NUTRICIONISTA RT:
 Marília Martins Santos CRN9: 7314
 NUTRICIONISTAS OT:
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
 Herikí Ferreira dos Santos CRN9: 26204
 Juliana Pereira Viana CRN9: 7483
 Mariana Valiati CRN9: 12376
 Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707

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)
 MARÇO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	07/03/2022	08/03/2022	09/03/2022	10/03/2022	11/03/2022
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com legumes	Terça-feira Arroz branco Feijão de caldo Carne moída ao molho vermelho com batata, cenoura e chuchu	Quarta-feira Arroz com pernil Feijão de caldo Cabotia assada com abobrinha Salada de alface	Quinta-feira Sopa de macarrão com legumes e frango	Sexta-feira Arroz branco Feijão de caldo Farofa de pernil com couve e abobrinha
		Fruta		Fruta		Fruta
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		377 Kcal		55g 59%	15g 15%	11g 26%
<p>Orientações:</p> <p>As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.</p> <p>Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.</p>						
						<p style="text-align: center;"> NUTRICIONISTA RT: Marília Martins Santos CRN9: 7314 NUTRICIONISTAS OT: Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590 Heriki Ferreira dos Santos CRN9: 26204 Juliana Pereira Viana CRN9: 7483 Mariana Vallati CRN9: 12376 Thaís Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707 </p>

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)

MARÇO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	14/03/2022	15/03/2022	16/03/2022	17/03/2022	18/03/2022
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz nutritivo (ovo, cenoura e abobrinha picados) Feijão de caldo Salada de alface	Macarrão ao molho de tomate com legumes e frango desfiado	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína com legumes Salada de couve	Arroz branco Tutu de feijão Batata doce assada Carne bovina de panela com legumes	Arroz Feijão Mandioca ao molho com pernil Salada de cenoura com alface
				Fruta		Fruta
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			350 Kcal	51g 57%	13g 14%	11g 28%
<p>Orientações:</p> <p>As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.</p> <p>Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.</p>						
						
<p align="right">NUTRICIONISTA RT: Marilva Martins Santos CRN9: 7314 NUTRICIONISTAS QT: Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590 Heriki Ferreira dos Santos CRN9: 26204 Juliana Pereira Viana CRN9: 7483 Mariana Valati CRN9: 12376 Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707</p>						

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)

MARÇO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	21/03/2022	22/03/2022	23/03/2022	24/03/2022	25/03/2022
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovo com abobrinha e cenoura	Pão francês* com pernil ao molho com cenoura e salada de alface	Arroz com cenoura Feijão Carne bovina ao molho vermelho com inhame	Arroz branco Feijão de caldo Purê de cabotiá com batata Pernil ao molho com legumes	Galinhada colorida (frango, cenoura, abobrinha) Feijão de caldo Salada de couve
				Fruta		Fruta
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		350 Kcal				
				56%	15%	29%
Orientações:						
As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.						
Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.						
*O pão francês será entregue conforme cronograma, dessa forma a escola deve adequar o cardápio (trocar a preparação do dia) de acordo com a programação de entrega previsto.						



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
 NUTRICIONISTA RT:
 Marília Martins Santos CRN9: 7314
 NUTRICIONISTAS QT:
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
 Herli Ferreira dos Santos CRN9: 26204
 Juliana Pereira Viana CRN9: 7483
 Mariana Valiati CRN9: 12376
 Thaís Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707

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)

MARÇO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	28/03/2022	29/03/2022	30/03/2022	31/03/2022	01/04/2022
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete colorido (chuchu, cenoura, abobrinha e couve picada)	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de mandioca com carne suína Salada de cenoura com alface	Arroz branco Feijão de caldo Frango em cubos com legumes Batata doce assada	Arroz branco Feijão tropeiro Salada de couve	Sopa de legumes com carne bovina
					Fruta	Fruta
Composição nutricional (Média Semanal)		375kcal	Energia (Kcal)	CHO (g)		LPD (g)
				53g	57%	
				16%		27%

Orientações:

As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.

Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.



Mulheres
 NUTRICIONISTA RT:
 Marília Martins Santos CRN9: 7314
 NUTRICIONISTAS QT:
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
 Herliki Ferreira dos Santos CRN9: 26204
 Juliana Pereira Viana CRN9: 7483
 Mariana Vallati CRN9: 12376
 Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707