

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 (11-15 anos)

JUNHO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	06/06/2022	07/06/2022	08/06/2022	09/06/2022	10/06/2022
		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 chuchu ralado	Sopa de macarrão com frango e legumes	Arroz branco Feijão de caldo Came moída com batata doce Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho (com mandioca) de frango Salada de alface e tomate	Pão francês com pernil desfiado ao molho de tomate
		Suco de cajiú		Banana	Mexerica	Suco de cajiú
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			451,11 Kcal	69,0 g	17,0 g	12,0 g
				60%	15%	25%
Orientações:						
<p>As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena ou biscoito água e sal) 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>*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.</p> <p>*Os hortifrutis estão sujeitos à mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É recomendado que façam substituições, caso necessário.</p> <p>*O ovo é um alimento fonte de proteína, rico em vitaminas e minerais. No cardápio é sempre ofertado com outros ingredientes para enriquecer a refeição e garantir a diversidade de preparações. Sendo assim, deve ser respeitado a forma de preparação determinada no cardápio.</p>						

Uberlândia
NUTRICIONISTA RT:

Márcia Martins Santos CRN9: 7314

NUTRICIONISTAS QT:

Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590

Herlki Ferreira dos Santos CRN9: 26204

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 (11-15 anos)

JUNHO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	13/06/2022	14/06/2022	15/06/2022	16/06/2022	17/06/2022	
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz com chuchu e cenoura Feijão de caldo Salada de ovo com batata inglesa e abobrinha	Galinhada Tutu de feijão Purê de inhame com cabotiá Salada de tomate	Macarrão com molho bolonhesa enriquecido com abobrinha	FERIADO	RECESSO	
		Banana	Suco de cajú	Abacate picado			
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
		494,14 Kcal		78,0 g		19,0 g	
				63%		15%	

Orientações:

As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena ou biscoito água e sal) 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.
 * Os hortifrutis estão sujeitos à mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É recomendado que façam substituições, caso necessário.
 * O ovo é um alimento fonte de proteína, rico em vitaminas e minerais. No cardápio é sempre ofertado com outros ingredientes para enriquecer a refeição e garantir a diversidade de preparações. Sendo assim, deve ser respeitado a forma de preparação determinada no cardápio.

M. Martins
 NUTRICIONISTA RT:

- Martília Martins Santos CRN9: 7314
- NUTRICIONISTAS QT:
- Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
- Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
- Heriki Ferreira dos Santos CRN9: 26204
- 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 (11-15 anos)
JUNHO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	20/06/2022	21/06/2022	22/06/2022	23/06/2022	24/06/2022
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete com abobrinha ralada	Arroz branco Feijão de caldo carne moída Purê de batata doce	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de banana com frango desfiado Salada de alface e tomate	Sopa (macarrão, chuchu, cenoura, batata doce e frango)	Caldo de mandioca com frango Milho cozido na espiga
		Suco de caqui	Banana			Mexerica
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	485,6 Kcal	CHO (g)	77,0 g	LPD (g)
					63%	
		Orientações:				
As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena ou biscoito água e sal) 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.						
* Os hortifrutis estão sujeitos à mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É recomendado que façam substituições, caso necessário.						
* O ovo é um alimento fonte de proteína, rico em vitaminas e minerais. No cardápio é sempre ofertado com outros ingredientes para enriquecer a refeição e garantir a diversidade de preparações. Sendo assim, deve ser respeitado a forma de preparação determinada no cardápio.						

M. Soares
NUTRICIONISTA RT:

Marília Martins Santos CRN9: 7314

NUTRICIONISTAS QT:

Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590

Herlê Ferreira dos Santos CRN9: 26204

Mariana Valati 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 (11-15 anos)

JUNHO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	27/06/2022	28/06/2022	29/06/2022	30/06/2022	01/07/2022				
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira				
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Salada de macarrão com ovo, chuchu e cenoura cozidos	Arroz branco Feijão de caldo Frango em cubos ao molho de tomate Purê de batata inglesa	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado com tomate	Arroz branco Feijão de caldo Frango em cubos com inhame e cabotia Salada de alface	Arroz com pernil Tutu de feijão Salada de couve				
							Suco de cajiú	Suco de cajiú	Goiaba	Banana
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)		LPD (g)		
		473,0 Kcal		76,0 g		18,0 g		11,0 g		
				64%		15%		21%		
Orientações:										
As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena ou biscoito água e sal) 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.										
* Os hortifrutis estão sujeitos à mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É recomendado que façam substituições, caso necessário.										
* O ovo é um alimento fonte de proteína, rico em vitaminas e minerais. No cardápio é sempre ofertado com outros ingredientes para enriquecer a refeição e garantir a diversidade de preparações. Sendo assim, deve ser respeitado a forma de preparação determinada no cardápio.										

M. Barbosa
NUTRICIONISTA RT:

Márcia Martins Santos CRN9: 7314

NUTRICIONISTAS QT:

Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590

Herika Ferreira dos Santos CRN9: 26204

Mariana Valiati CRN9: 12376

Pharis Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707



SUGESTÃO DE RECEITAS

Mingau de milho verde

Ingredientes:

5 espigas de milho

4 xícaras de leite

Pitada de sal

Essência de baunilha e canela a gosto (opcional)

Modo de preparo:

Lave bem as espigas de milho e, com auxílio de uma faca, retire os grãos.

Bata o milho com o leite no liquidificador até obter um creme liso. Passe a mistura por uma peneira, espremendo bem o bagaço para liberar todo o caldo.

Leve ao fogo, acrescente o sal e a essência de baunilha (se desejar) e deixe ferver até o ponto desejado. Mexendo sempre.

Bolo de banana

Ingredientes:

4 unidades (200g) bananas maduras

4 ovos

½ xícara (120mL) de óleo

2 xícaras (100g) de farinha de trigo

2 colheres de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

Corte as bananas em rodela e coloque-as no liquidificador juntamente com os ovos e o óleo. Bata bem. Em seguida, coloque a mistura em uma tigela e adicione os flocos de aveia, a farinha de trigo e misture bem. Por fim, adicione o fermento em pó e misture delicadamente. Transfira a massa para uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por, aproximadamente, 35 minutos.



Mariana Santos
Mariana Santos
Nutricionista
Matrícula: 26.827-5
CRN9: 7314

Panqueca de banana

Ingredientes:

1 ovo

1 banana grande madura amassada

2 colheres de sopa de farinha de trigo

1 colher de sopa de aveia OU 1 colher de farinha de trigo

Modo de preparo:

Modo de fazer: Amasse a banana com o garfo e misture todos os ingredientes. Com o auxílio de uma colher coloque a massa em pequenas porções em uma frigideira antiaderente ou untada com óleo. Espere dourar e vire para dourar do outro lado.



Marcelo Santos
Nutricionista
Matrícula: 26.827-5
CRN9: 7314