

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<br>Tarde: 16h | Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Farofa de ovo com chuchu ralado | Sopa de macarrão com frango e legumes | Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Came moída com batata doce<br>Salada de couve | Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Escondidinho (com mandioca) de frango<br>Salada de alface e tomate | Pão francês com pernil desfiado ao molho de tomate |
|   |                             | Suco de caju   |                                       | Banana   | Mexerica  | Suco de caju                                       |
| Composição nutricional<br>(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

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                     | 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<br>Tarde: 16h | Arroz com chuchu e cenoura<br>Feijão de caldo<br>Salada de ovo com batata inglesa e abobrinha | Galinhada<br>Tutu de feijão<br>Purê de inhame com cabotiá<br>Salada de tomate | Macarão com molho bolonhesa<br>enriquecido com abobrinha | FERIADO      | RECESSO     |
|   |                             | Banana  | Suco de cajú  | Abacate picado   |              |             |
| Composição nutricional<br>(Média Semanal) |                             | Energia (Kcal)  |   | CHO (g)  | PTN (g)      | LPD (g)     |
|   |                             | 494,14 Kcal   |   | 78,0 g   | 19,0 g       | 12,0 g      |
|   |                             |   |   | 63%  | 15%          | 22%         |

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 Valati 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<br>Tarde: 16h | Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Omelete com abobrinha ralada | Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>carne moída<br>Purê de batata doce | Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Farofa de banana com frango<br>desfiado<br>Salada de alface e tomate | Sopa<br>(macarrão, chuchu, cenoura,<br>batata doce e frango) | Caldo de mandioca com frango<br>Milho cozido na espiga |
|  |                             | Suco de caqui   | Banana  |   |  | Mexerica   |
| Composição nutricional<br>(Média Semanal)  |                             | Energia (Kcal)  | 485,6 Kcal  | CHO (g)   | PTN (g)  | LPD (g)  |
|  |                             |   |   | 77,0 g  | 18,0 g   | 11,0 g   |
|  |                             |   |   | 63%   | 15%  | 21%  |
| <b>Orientações:</b>  |                             |   |   |   |  |  |
| 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  | Segunda-feira | Terça-feira  | Quarta-feira  | Quinta-feira | Segunda-feira | Terça-feira              |
| PRINCIPAL   | Manhã: 10:30h<br>Tarde: 16h | Salada de macarrão com ovo,<br>chuchu e cenoura cozidos | Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Frango em cubos ao molho de<br>tomate<br>Purê de batata inglesa | Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Quibe assado com tomate | Suco de cajiú | Suco de cajiú | Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Frango em cubos com inhame e<br>cabotia<br>Salada de alface | Arroz com pernil<br>Tutu de feijão<br>Salada de couve | Goiaba       | Banana        | LPD (g)<br>11,0 g<br>21% |
|   |                             |   |  |  |               |               |  |   |              |               |                          |
| <p><b>Composição nutricional (Média Semanal)</b></p> <p><b>Orientações:</b></p> <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> |                             |   |  |  |               |               |  |   |              |               |                          |
| <p><b>CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR</b></p> <p><b>Marília Martins Santos</b> RT: 7314<br/>NUTRICIONISTA</p> <p><b>Gabriela Pereira Teixeira</b> RT: 19295<br/>Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590</p> <p><b>Herika Ferreira dos Santos</b> RT: 26204<br/>Mariana Valiati CRN9: 12376</p> <p><b>Pharis Mariana Silva Mendonça</b> RT: 19707</p>   |                             |   |  |  |               |               |  |   |              |               |                          |



## 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*  
Marcelo Santos  
Nutricionista  
Matrícula: 26.827-5  
CRN9: 7314