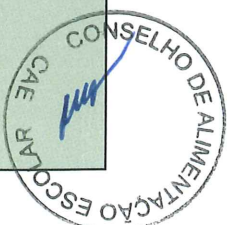


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIALZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (11-15 anos)

JULHO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	04/07/2022	05/07/2022	06/07/2022	07/07/2022	08/07/2022
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
PRINCIPAL	Manhã:10:30h Tarde:16h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete com abobrinha e cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Escorridinho de mandioca com carne moída Cenoura cozida	Galinhada Tutu Purê de batata doce Salada de tomate	Arroz branco Feijão de caldo Quitibe de inhame com carne suína Salada de alface	Sopa de macarrão com legumes
		Suco de cajiú		Banana	Suco de cajiú	Mexericá
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		481,3 Kcal		78,5 g	17,0 g	11,0 g
				65%	14%	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.						

Uberlândia
NUTRICIONISTA RT:
Márcia Martins Santos CRN9: 7314
NUTRICIONISTAS QT:
Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
Herki 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)

JULHO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	11/07/2022	12/07/2022	13/07/2022	14/07/2022	15/07/2022	
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovo com abobrinha	Arroz com pernil Feijão de caldo Abobrinha e cenoura assadas	Arroz branco Feijão tropeiro (feijão, ovo, carne suína, farinha de rosca) Salada de couve com tomate	Macarão com molho bolonhesa enriquecido	Arroz branco com legumes Feijão de caldo Estrogonofê de frango com creme de inhame
		Suco de cajú	Mexericá	Banana	Suco de cajú		
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 493,8 Kcal	CHO (g) 81,0 g 65%	PTN (g) 17,0 g 14%	LPD (g) 11,0 g 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.



Uberlândia
NUTRICIONISTA RT:
Marília 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
Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707