

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
 PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMÁE
 CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)

SETEMBRO 2021

REFEIÇÃO	HORÁRIO	05/09/2022	06/09/2022	07/09/2022	08/09/2022	09/09/2022
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		Arroz nutritivo (arroz, ovo mexido, cenoura) Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Purê de cabotiá Quibe assado (Receita no livro)	FERIADO	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango com creme de inhame (Receita no livro) Salada alface com tomate	Sopa (macarrão, frango, repolho, couve, batata, abobrinha, chuchu)
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		400		61	15	11
				61%	15%	25%
Orientações:						
<p>* As escolas que não dispuserem de trigo, deverão fazer a carne moída no lugar do quibe.</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 PMÁE.</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 a mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É recomendado que façam substituições, caso necessário.</p> <p>* As escolas que não disporem de fôrmo para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.</p>						



ELABORADO POR:
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
 Nutricionista QT

REVISADO POR:
 Marília Martins Santos CRN9: 7314
 Nutricionista RT

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
 PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
 CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)
 SETEMBRO 2021

REFEIÇÃO	HORÁRIO	12/09/2022	13/09/2022	14/09/2022	15/09/2022	16/09/2022	
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira Arroz branco Feijão de caldo Omelete com chuchu e cenoura ralados	Terça-feira Arroz com cenoura Feijão de caldo Quibebe de pernil com mandioca	Quarta-feira Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho Purê de batata doce Salada de repolho com couve	Quinta-feira Macarrão com molho bolonhesa enriquecido com cenoura (Receita no livro)	Sexta-feira Galinhada Tutu de feijão Beterraba cozida em cubos Salada de alface com tomate	
		Suco de cajuí		Abacaxi		Banana	
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		352		50	13	11	
Orientações:		57%		14%		28%	

*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.
 *As escolas que não dispõem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.

ELABORADO POR:
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
 Nutricionista QT

REVISADO POR:
 Marília Martins Santos CRN9: 7314
 Nutricionista RT

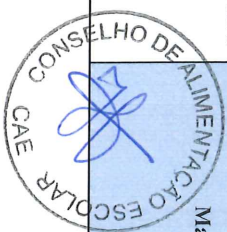


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
 PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
 CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)

SETEMBRO 2021

REFEIÇÃO	HORÁRIO	19/09/2022	20/09/2022	21/09/2022	22/09/2022	23/09/2022	
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira	Arroz branco Feijão de caldo Ovo mexido Salada de beterraba ralada	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de repolho com carne bovina desfiada	Risoto de frango com abobrinha e tomate <i>(Receita em anexo)</i>	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de cabotia com inhame e carne suína Salada de alface	Sopa (macarrão, frango, repolho, couve, cenoura, batata)
		Terça-feira	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de repolho com carne bovina desfiada	Arroz branco Feijão de caldo Ovo mexido Salada de beterraba ralada	Arroz branco Feijão de caldo Ovo mexido Salada de beterraba ralada	Arroz branco Feijão de caldo Ovo mexido Salada de beterraba ralada	Arroz branco Feijão de caldo Ovo mexido Salada de beterraba ralada
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		354		52	13	10	
Orientações:		58%		14%	27%		

* 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 a mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É recomendado que façam substituições, caso necessário.
 * As escolas que não dispõem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.



ELABORADO POR:
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
 Nutricionista QT

REVISADO POR:
 Marília Martins Santos CRN9: 7314
 Nutricionista RT

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
 PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
 CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)

SETEMBRO 2021

REFEIÇÃO	HORÁRIO	26/09/2022	27/09/2022	28/09/2022	29/09/2022	30/09/2022
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira Arroz branco Feijão de caldo Ovo cozido ao molho suco Salada de repolho	Terça-feira Arroz com carne bovina Feijão de caldo Salada cozida de beterraba e cenoura	Quarta-feira Arroz branco Feijão tropeiro (feijão, ovo, pernil, farinha de mandioca) (Receita no livro) Mandioca cozida Salada de tomate	Quinta-feira Pão francês com frango desfiado e extrato de tomate e alface	Sexta-feira Baião de três (arroz, feijão e pernil) Purê de batata doce Salada de couve com repolho
		Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)
		376	55	14	11	
		58%	15%	27%		
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.
 * As escolas que não dispõem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.



ELABORADO POR:
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
 Nutricionista QT

REVISADO POR:
 Marília Martins Santos CRN9: 7314
 Nutricionista RT