

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)
SETEMBRO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	05/09/2022	06/09/2022	07/09/2022	08/09/2022	09/09/2022
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30	Segunda-feira Pão francês com manteiga Leite com chocolate em pó	Terça-feira Bisnaguinha Leite queimado	Quarta-feira FERIADO	Quinta-feira Biscoito de polvilho Leite com chocolate em pó	Sexta-feira Bolacha água e sal Suco de cajiú
		Arroz nutritivo (arroz, ovo mexido, cenoura) Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Purê de cabotia Quibe assado (Receita no livro)		Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango com creme de inhame (Receita no livro) Salada alface com tomate	Sopa (macarrão, frango, repolho, batata, abobrinha, chuchu)
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Suco de cajiú	Energia (Kcal) 514	CHO 78 61%	PTN 18 14%	LPD 15 26%
					Composição nutricional (Média Semanal)	

Orientações:

- *As escolas que não dispuserem de trigo, deverão fazer a carne moída no lugar do quibe.
- *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



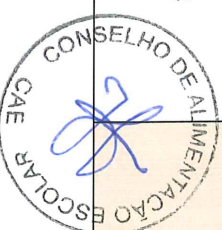
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
 PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
 CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL

ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)

SETEMBRO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	12/09/2022	13/09/2022	14/09/2022	15/09/2022	16/09/2022
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30	Biscoito de polvilho Leite queimado	Pão francês com manteiga Leite com chocolate em pó	Bisnaguinha Leite queimado	Bolacha maisena Leite com chocolate em pó	Bolacha água e sal Suco de caqui
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete com chuchu e cenoura ralados	Arroz com cenoura Feijão de caldo Quibebe de pernil com mandioca	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho Purê de batata doce Salada de repolho	Macarrão com molho bolonhesa enriquecido com cenoura (Receita no livro)	Galinhada Tutu de feijão Beterraba cozida em cubos Salada de alface com tomate
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD
		509		76	18	15
				60%	14%	26%
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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)

SETEMBRO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SETEMBRO 2022					
		19/09/2022	20/09/2022	21/09/2022	22/09/2022	23/09/2022	
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30	Segunda-feira Bolacha água e sal Suco de caju	Terça-feira Biscoito de polvilho Leite com chocolate em pó	Quarta-feira Bolacha maisena Leite queimado	Quinta-feira Pão francês com manteiga Leite com chocolate em pó	Sexta-feira Bismaguinha Leite queimado	
		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, chuchu 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, cenoura, batata)	
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Suco de caju	Maçã	Manga	Banana		
		Composição nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal) 498	CHO 75 60%	PTN 17 14%	LPD 15 26%	

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:

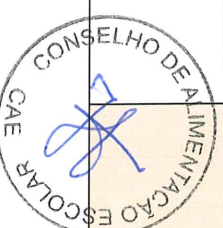
Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Márlia Martins Santos CRN9: 7314

Nutricionista RT



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)
SETEMBRO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	26/09/2022	27/09/2022	28/09/2022	29/09/2022	30/09/2022
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30	Bisnaguinha Leite queimado	Bolacha água e sal Suco de caqui	Biscoito de polvilho Leite com chocolate em pó	Bolacha maisena Leite queimado	Pão francês com manteiga Leite com chocolate em pó
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Ovo cozido ao molho sugo Salada de repolho	Arroz com carne bovina Feijão de caldo Salada cozida de beterraba e cenoura	Arroz branco Feijão tropeiro (feijão, ovo, pernil, farinha de mandioca) (<i>Receita no livro</i>) Mandioca cozida Salada de alface	Galinhada Tutu de feijão Salada de tomate	Baião de três (arroz, feijão e pernil) Purê de batata doce Salada de repolho
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 533		Abacaxi CHO 80 60%	PTN 19 15%	Banana LPD 15 25%
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:

Marfília Marrins Santos CRN9: 7314

Nutricionista RT

