

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
FUNDAMENTAL (11-15 anos) e EJA

OUTUBRO 2021

REFEIÇÃO	HORÁRIO	OCTUBRO 2021					
		03/10/2022	04/10/2022	05/10/2022	06/10/2022		
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira	Arroz branco Feijão em caldo Omelete com cenoura	Arroz branco Feijão em caldo Estrogonofê de frango (<i>Receita em anexo</i>) Salada de alface com repolho	Arroz branco Feijão em caldo Pernil com legumes no forno (batata, cabotia e abobrinha) Salada de couve	Macarão (espaguete) a bolonhesa com molho enriquecido (<i>Receita em anexo</i>)	Galinhada Tutu de feijão Salada de tomate Sobremesa: Iogurte**
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 480,8	CHO (g) 74g 62%	PTN (g) 18g 15%	LPD (g) 12g 23%	

Orientações:

- **O iogurte deverá ser servido de acordo com a data que chegar na escola, conforme orientado via e-mail.
- * 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:

Mariana Valari CRN9: 12376

Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Marília Martins Santos CRN9: 7314
Nutricionista RT



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
FUNDAMENTAL (11-15 anos) e EJA

OUTUBRO 2021

REFEIÇÃO	HORÁRIO	10/10/2022	11/10/2022	12/10/2022	13/10/2022	14/10/2022
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	RECESSO	RECESSO	FERIADO	RECESSO	RECESSO
		Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)
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>*As escolas que não dispõem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.</p>						

ELABORADO POR:

Mariana Valahi CRN9: 12376

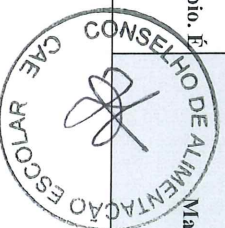
Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707

Nutricionista OT

REVISADO POR:

Marília Martins Santos CRN9: 7314

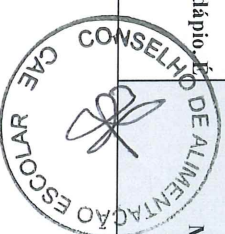
Nutricionista RT



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
FUNDAMENTAL (11-15 anos) e EJA

OUTUBRO 2021

REFEIÇÃO	HORÁRIO	17/10/2022	18/10/2022	19/10/2022	20/10/2022	21/10/2022
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão em caldo Fritada de ovo com batata <i>(Receita em anexo)</i>	Arroz branco Feijão em caldo Quibebe de mandioca com pemiil Salada de alface e repolho	Arroz branco Feijão em caldo Escondidinho de frango com batata doce <i>(Receita em anexo)</i> Salada de beterraba ralada	Macarrão (parafuso) com carne e cenoura ralada ao molho vermelho Suco de caju	Arroz branco Feijão em caldo Farofa com frango desfiado, cenoura e couve
				Abacaxi		Banana
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		476,6		76g	17g	11g
				63%	15%	21%
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. Recomendado que façam substituições, caso necessário.</p> <p>*As escolas que não disporem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.</p>						
<p>ELABORADO POR: Mariana Valati CRN9: 12376 Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707 Nutricionista OT</p> <p>REVISADO POR: Mariana Valati Marília Martins Santos CRN9: 7314 Nutricionista RT</p>						



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
FUNDAMENTAL (11-15 anos) e EJA
OUTUBRO 2021

REFEIÇÃO	HORÁRIO	24/10/2022	25/10/2022	26/10/2022	27/10/2022	28/10/2022
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão em caldo Ovos mexidos com cenoura	Arroz branco Feijão em caldo Frango em cubos refogado com abobrinha Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída com batata e abobrinha Caboiti refogada	Sanduíche natural: Pão frances, alface, tomate, repolho e frango desfiado.	HEIRADO
				Banana	Manga	
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 462,1	CHO (g) 73g 62%	PTN (g) 18g 16%	LPD (g) 11g 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.
- *As escolas que não disporem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.

ELABORADO POR:

Mariana Valafí CRN9: 12376

Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707

NUTRICIONISTA QT

REVISADO POR:

Marília Martins Santos CRN9: 7314

Nutricionista RT

