

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 (6 a 10 anos)

OUTUBRO 2021

| REFEIÇÃO | HORÁRIO | 03/10/2022 | | 04/10/2022 | | 05/10/2022 | | 06/10/2022 | | 07/10/2022 | | |
|---|-----------------------------|--|--|--|--|--|---------|------------|------------|------------|------------|----------------|
| | | Segunda-feira | Terceira-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira | | | | | | |
| PRINCIPAL | Manhã: 10:30h Tarde: 16h | Arroz branco Feijão em caldo Omelete com cenoura | Arroz branco Feijão em caldo Estragão de frango (<i>Receita em anexo</i>) Salada de alface com repolho | Arroz branco Feijão em caldo Pernil com legumes ao forno (batata, cabotiã e abobrinha) Salada de couve | Macarrão (espaguete) a bolonhesa com molho enriquecido (<i>Receita em anexo</i>) | Tutu de feijão Salada de tomate Sobremesa: Iogurte** | Laranja | Banana | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Energia (Kcal) |
| | | | | | | | | | | | | |
| Orientações: | | | | | | | | | | | | |
| <p>**O iogurte deverá ser servido de acordo com a data que chegar na escola, conforme orientado via e-mail.</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 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:

Mariana 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
FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)
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 de alimentação escolar.</p> <p>*As escolas que não dispõem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.</p> | | | | | | |

ELABORADO POR:

Mariana Valhati CRN9: 12376

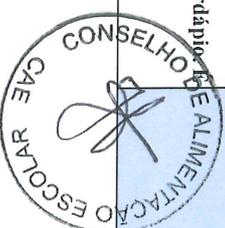
Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707

Nutricionista OT

REVISADO POR:

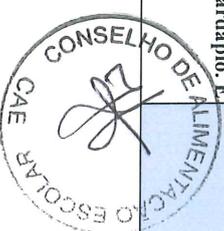
Marília Martins Santos CRN9: 7314

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
FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)
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 pernil 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 cenoura ralada ao molho vermelho Suco de caju | Arroz branco Feijão em caldo Farofa com frango desfiado, cenoura e couve |
| | | Composição nutricional (Média Semanal) | | Energia (Kcal) | CHIO (g) | PTN (g) |
| | | 385,5 | 57 g | 15g | 11g | |
| | | | 58% | 15% | 26% | |
| Orientações: | | | | | | |
| <p>* As escolas que necessitam 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> | | | | | | |
| <p>ELABORADO POR: Mariana Valahi CRN9: 12376 Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707 Nutricionista OT REVISADO POR: Marilyn 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
FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)
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 Cabotia refogada | Sanduíche natural: Pão francês, alface, tomate, repolho e frango desfiado. | FERIADO |
| | | | | Banana | Manga | |
| Composição nutricional (Média Semanal) | | | Energia (Kcal) 380 | CHO (g) 55g 58% | PTN (g) 15g 15% | LPD (g) 11g 26% |
| 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> | | | | | | |
| <p align="right">ELABORADO POR: Mariana Valhafi CRN9: 12376 Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707</p> <p align="right">REVISADO POR: <i>M. Santos</i> Mariana Martins Santos CRN9: 7314 Nutricionista RT</p> | | | | | | |

