

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	Terça-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> )	Galinhada Tutu de feijão Salada de tomate Sobremesa: Iogurte**
				Laranja	Banana	
Composição nutricional (Média Semanal)		462,63	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
				74g	16g	11g
				63%	14%	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 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 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:						

\*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 de alimentação escolar.  
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 Valhali CRN9: 12376

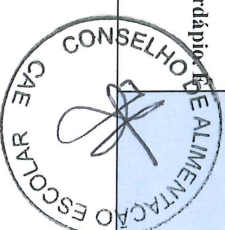
Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707

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 (Receita em anexo)	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 (Receita em anexo) 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:						
*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.						
*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 Valahi CRN9: 12376

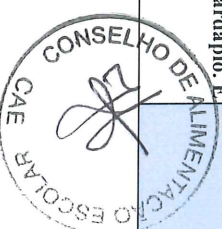
Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707

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  
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.	FÉRIADO
				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> Marília Martins Santos CRN9: 7314 Nutricionista RT</p>						

