

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)

NOVEMBRO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	31/10/2022	01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		Bolacha água e sal Leite queimado	Pão francês com manteiga Leite com chocolate em pó	PERIADO	Torrada de pão francês Leite queimado	Biscoito de polvilho Suco de caju
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Fritada de ovo e batata inglesa Arroz branco Feijão em caldo	Carne moída cozida Purê de batata doce Arroz branco Feijão em caldo Salada de repolho	PERIADO	Quibebe de mandioca com pernil Arroz branco Feijão em caldo	Galinhada (arroz, frango, cenoura) Tutu de feijão Salada de tomate
		Abacaxi	Melancia			
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	
		352,6	57 g	12 g	10 g	
Orientações:			63%	12%	25%	

\*As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.

\*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 prevista.

\*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.

\*Preparações de mandioca podem ser substituídas por batata inglesa ou batata doce.  
\*As escolas que não dispõem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.



*Wuberto*  
NUTRICIONISTA RT:  
Marília Martins Santos CRN9: 7314  
NUTRICIONISTAS QT:  
Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
Thais Cunha Reis CRN9: 24144

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

NOVEMBRO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30	Bolacha maisena Leite com chocolate em pó	Pão francês com manteiga Leite queimado	Bolacha água e sal Leite com chocolate em pó	Torrada de pão francês Suco de caju	Biscoito de polvilho Leite queimado
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Omelete com cenoura Arroz branco Feijão em caldo	Sopa de macarrão, feijão, legumes e frango	Farofa de abobrinha com pernil desfiado Arroz branco Feijão caldado	Estrogonofe de frango (Receita em anexo) Arroz Branco Feijão em caldo Salada de repolho e tomate	Baifo de três (carne moída, arroz e feijão) Purê de abóbora
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 427,3		CHO 67 g 62%	PTN 16 g 15%	LPD 11 g 23%
Orientações:						

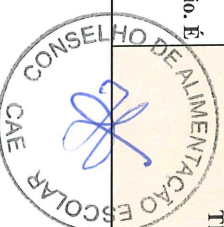
\*As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.

\*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 prevista.

Nesta semana também serão entregues os hortifrutis que constam no cardápio da próxima semana. Portanto, reserve as porções a serem preparadas, utilizando, se necessário, as técnicas de branqueamento.

\*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.



*Marta Santos*  
 NUTRICIONISTA RT:

Martina Martins Santos CRN9: 7314

NUTRICIONISTAS QT:

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590

Thais Cunha Reis CRN9: 24144

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)

NOVEMBRO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30			Pão francês com manteiga Leite queimado	Bolacha água e sal Leite com chocolate em pó	Torrada de pão francês Suco de caju
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	RECESSO	FERIADO	Arroz com pernil Feijão em caldo Salada de tomate	Frango assado com batata doce Arroz branco Feijão em caldo Salada de repolho	Macarrão ao molho bolonhesa enriquecido com beterraba
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 271	CHO 41 g 60%	PTN 9 g 12%	LPPD 10 g 28%
Orientações:						

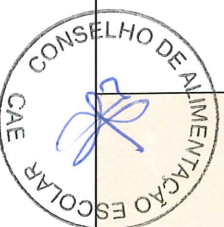
\*As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.

\*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 prevista.

\*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.

\*Preparações de mandioca podem ser substituídas por batata inglesa ou batata doce.

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



*M. Santos*  
NUTRICIONISTA RT:

Marrila Martins Santos CRN9: 7314

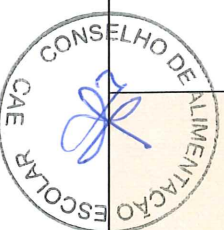
NUTRICIONISTAS QT:

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590

Thais Cunha Reis CRN9: 24144

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)  
NOVEMBRO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022			
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30	Segunda-feira Bolacha água e sal Leite com chocolate em pó	Terça-feira Pão francês com manteiga Leite queimado	Quarta-feira Bolacha maisena Leite com chocolate em pó	Quinta-feira Torrada de pão francês Suco de caju	Sexta-feira Biscoito de polvilho Leite queimado			
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Salada de macarrão parafuso com ovos e cenoura cozidos Tutu de feijão	Carne moída com abóbora e batata inglesa salteados Arroz branco Feijão em caldo	Escondidinho de mandioca com frango desfiado Arroz branco Feijão em caldo	Feijão Tropeiro (carne suína) Arroz branco Abobrinha refogada	Galinhada Tutu de feijão Salada de repolho com tomate			
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	437,9	CHO	70 g 64%	PTN	16 g 15%	LPD	11 g 21%
Orientações:									
* As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.									
* 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 prevista.									
* Os hortifrúts estão sujeitos à mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É recomendado que façam substituições, caso necessário.									
* Preparações de mandioca podem ser substituídas por batata inglesa ou batata doce.									
* As escolas que não dispõem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.									



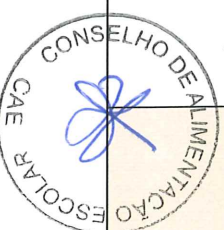
*Mulberts*  
NUTRICIONISTA RT:  
Marília Martins Santos CRN9: 7314  
NUTRICIONISTAS QT:  
Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
Thais Cunha Reis CRN9: 24144

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)  
NOVEMBRO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022	01/12/2022	02/12/2022
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30	Pão francês com manteiga Suco de caju	Bolacha água e sal Leite com chocolate em pó	Torrada de pão francês Leite queimado	Biscoito de polvilho Leite com chocolate em pó	Bolacha maisena Leite com chocolate em pó
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Farofa de ovos com abobrinha Arroz branco Feijão em caldo	Macarrão ao molho bolonhesa Salada de repolho e tomate	Frango dourado refogado com cenoura Mandioca cozida Arroz branco Feijão em caldo	Pernil assado com batata doce Arroz branco Feijão em caldo Salada de repolho	Frango ao molho Arroz branco Feijão em caldo Beterraba cozida
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 425,9		Abacaxi	PTN 15 g 14%	LPD 12 g 23%

Orientações:

- \*As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.
- \*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 prevista.
- \*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.
- \*Preparações de mandioca podem ser substituídas por batata inglesa ou batata doce.
- \*As escolas que não disporem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.



*M. Santos*  
NUTRICIONISTA RT:  
Marília Martins Santos CRN9: 7314  
NUTRICIONISTAS QT:  
Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
Thais Cunha Reis CRN9: 24144