

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO INTEGRAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (6-10 anos)
FEVEREIRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	06/02/2023	07/02/2023	08/02/2023	09/02/2023	10/02/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
COLAÇÃO	9h (Somente para o ensino integral)*	-	-	-	-	-
ALMOÇO	9:30 (ensino parcial) 12:00 (ensino integral)	Macarrão (espaguete) ao molho bolonhesa	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Tutu de feijão	Arroz branco Feijão preto Pernil ao molho com chuchu	Arroz branco Feijão de caldo Omelete com chuchu ralado	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de frango (peito) com batata doce
				Banana		Manga
JANTAR	14:40 (ensino parcial e integral)	Arroz branco Feijão de caldo Omelete com chuchu ralado	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de frango (peito) com batata doce	Macarrão (espaguete) ao molho bolonhesa	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Tutu de feijão	Arroz branco Feijão preto Pernil ao molho com chuchu
			Banana		Manga	
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHIO	PTN	LPD
		Ensino Integral	400,1	65g (65%) 167g (63%)	14g (14%) 35g (13%)	9g (19%) 30g (25%)
Orientações:						

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

Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.

*Ensino Integral iniciará no dia 27/02/2023



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 NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMMAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMMAE
 CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO INTEGRAL
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (6-10 anos)
 FEVEREIRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	13/02/2023	14/02/2023	15/02/2023	16/02/2023	17/02/2023	
COLAÇÃO	9h (Somente para o ensino integral)	-	-	-	-	-	
ALMOÇO	9:30 (ensino parcial) 12:00 (ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de ovo com cenoura	Arroz com pernil Feijão de caldo Batata doce assada	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (coxa e sobrecoxa)	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída Purê de cabotia	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango com (peito) creme de inhame	
JANTAR	14:40 (ensino parcial e integral)	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída Purê de cabotia	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango (peito) com creme de inhame Banana	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de ovo com cenoura	Arroz com pernil Feijão de caldo Batata doce assada	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (coxa e sobrecoxa)	
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHO		PTN	LPD
				64g (64%)	15g (15%)	9g (20%)	
				168g (62%)	38g (14%)	32g (26%)	
		Ensino Integral		Energia (Kcal)			
		1085,8					

Orientações:

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

Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.

*Ensino integral iniciará no dia 27/02/2023



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 NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
 CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO INTEGRAL
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (6-10 anos)
 FEVEREIRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	FEVEREIRO 2023			Quinta-feira	24/02/2023
		20/02/2023 Segunda-feira	21/02/2023 Terça-feira	22/02/2023 Quarta-feira		
COLAÇÃO	9h (Somente para o ensino integral)				-	-
ALMOÇO	9:30 (ensino parcial) 12:00 (ensino integral)	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Arroz branco feijão de caldo Ovos cozidos ao molho suco	Macarrão (parafuso) ao molho bolonhesa
JANTAR	14:40 (ensino parcial e integral)				Macarrão (parafuso) ao molho bolonhesa	Arroz branco feijão de caldo Ovos cozidos ao molho suco
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPPD
		Ensino Integral	632	54g (60%) 1047,9	13g (15%) 38g (15%)	9g (23%) 31g (27%)

Orientações:

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

Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.

*Ensino integral iniciará no dia 27/02/2023



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 NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMÁE
 ZONA URBANA E RURAL
 CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO INTEGRAL
 FAIXA ETÁRIA (6-10 anos)
 FEVEREIRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	27/02/2023	28/02/2023	01/03/2023	02/03/2023	03/03/2023
COLAÇÃO	9h (Somente para o ensino integral)	Segunda-feira Leite com achocolatado Pão de forma com manteiga	Terça-feira Leite queimado Bolacha de maizena	Quarta-feira Leite puro Bolo de chocolate	Quinta-feira Leite com achocolatado Pão de forma com manteiga	Sexta-feira Mingau de chocolate
		Arroz branco Feijão de caldo Omelete com cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela Caboita em cubos assado	Arroz branco Feijão de caldo Frango assado (coxa e sobrecoxa) com chuchu	Arroz branco Feijão de caldo Frango assado Caboita em cubos assado	Arroz branco Feijão de caldo Frango assado (coxa e sobrecoxa) com chuchu Purê de batata doce
ALMOÇO	9:30 (ensino parcial) 12:00 (ensino integral)			Banana	Manga	
		Arroz branco Feijão preto com carne suína Farofa de cebola	Arroz branco Feijão de caldo Frango em cubos (peito) ao molho de tomate Purê de batata doce Manga	Arroz branco Feijão de caldo Omelete com cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela Caboita em cubos assado	Arroz branco Feijão de caldo Frango assado (coxa e sobrecoxa) com chuchu
JANTAR	14:40 (ensino parcial e integral)					Banana
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial 382,7	Energia (Kcal) 1092,7	CHO 62g (55%)	PTN 14g (15%)	LPD 9g (21%)
	Ensino Integral			168g (62%)	39g (15%)	32g (26%)

Orientações:

As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMÁE.
 Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.



ELABORADO POR:
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
 Nutricionista QT

REVISADO POR:
 Marília Martins Santos CRN9: 7314
 Nutricionista RT