

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (6-10 anos)
ABRIL 2023

		03/04/2023	04/04/2023	05/04/2023	06/04/2023	07/04/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
REFEÇÃO	HORÁRIO					
CAPÉ DA MANHÃ/ CAPÉ DA TARDE	8:00h / 14:00h (Somente para o ensino integral)	Pão francês com manteiga Leite com achocolatado	Bolo de chocolate Leite puro	Bolacha maisena Leite com achocolatado Banana		
REFEÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz com cenoura Feijão preto com carne suína	Arroz branco Gratinado de frango desfiado (peito) com molho branco Beterraba cozida	Arroz com carne bovina Purê cabotia* Salada de alface e couve *Receita no livro I		
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Arroz com carne bovina Purê cabotia* *Receita no livro I	Mexerica Arroz com cenoura Feijão preto com carne suína	Pudim de chocolate Gratinado de frango desfiado (peito) com molho branco Beterraba cozida	RECESSO	FERIADO
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial Ensino Integral	Energia (Kcal) 365,89 1008,32	CHO 55g (61%) 151g (60%)	PTN 14g (15%) 35g (14%)	LPD 9g (23%) 28g (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.

ELABORADO POR:
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
 Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707
 Nutricionistas 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)
 ABRIL, 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	10/04/2023 Segunda-feira	11/04/2023 Terça-feira	12/04/2023 Quarta-feira	13/04/2023 Quinta-feira	14/04/2023 Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ/ CAFÉ DA TARDE	8:00h / 14:00h (Somente para o ensino integral)	Pão francês com manteiga Leite com achocolatado	Bolacha maisena Leite com achocolatado	Mingau de chocolate Banana	Bolo da vovó Leite com achocolatado	Bolacha maisena Leite com achocolatado Goiabá
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Ovo cozido Salada de batata, abobrinha e cenoura cozidos Pudim de chocolate	Arroz branco Pernil em cubos Quibebe de mandioca Salada de couve com repolho	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (coxar e sobrecoxar) Chuchu ao molho	Arroz branco Estragonofê de frango (peito) Salada de alface, couve e repolho	Macarrão (espaguete) com molho bolonhesa (carne moída) enriquecido com cenoura* *Receita no livro 1
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Arroz branco Estragonofê de frango (peito) Salada de couve e repolho	Macarrão (espaguete) com molho bolonhesa (carne moída) enriquecido com cenoura* *Receita no livro 1	Arroz branco Feijão de caldo Ovo cozido Salada de batata, abobrinha e cenoura cozidos	Arroz branco Pernil em cubos Quibebe de mandioca Salada de couve com repolho	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (coxar e sobrecoxar) Chuchu ao molho
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial Ensino Integral	Energia (Kcal) 371,65 1021,1	CHO 56g (60%) 150g (59%)	PTN 13g (14%) 35g (14%)	LPD 10g (2,4%) 29g (2,6%)

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.

ELABORADO POR:

Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
 Thaís Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707
 Nutricionistas 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)

ABRIL 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	17/04/2023	18/04/2023	19/04/2023	20/04/2023	21/04/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ/ CAFÉ DA TARDE	8:00h / 14:00h (Somente para o ensino integral)	Pão francês com manteiga Leite com achocolatado	Bolacha maisena Leite com achocolatado	Mingau de chocolate Banana	Bolo de chocolate Leite puro Melancia	
	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Ovo mexido Beterraba ralada	Arroz com pernil Feijão de caldo Chips de batata doce	Galinhada (<i>coxa e sobrecoxa</i>) Tutu de feijão Purê de inhame com cabotia Salada de alface com couve	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado* (<i>cane moída e trigo</i>) Abobrinha cozida em cubos	FERIADO
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Galinhada (<i>coxa e sobrecoxa</i>) Tutu de feijão Beterraba ralada	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado* (<i>cane moída e trigo</i>) Abobrinha cozida em cubos	Mexerica	Banana	
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
		Ensino Integral	392,8	60g (62%)	15g (16%)	9g (21%)
			1075,61	161g (60%)	40g (15%)	29g (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.

ELABORADO POR:
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
 Thaís Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707
 Nutricionistas QT

REVISADO POR:
 Marflia 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)
ABRIL 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	24/04/2023 Segunda-feira	25/04/2023 Terça-feira	26/04/2023 Quarta-feira	27/04/2023 Quinta-feira	28/04/2023 Sexta-feira	
CAFÉ DA MANHÃ/ CAFÉ DA TARDE	8:00h / 14:00h (Somente para o ensino integral)	Pão francês com manteiga Leite com achocolatado	Bolacha maisena Leite com achocolatado	Mingau de chocolate Banana	Bolo da vovó Leite com achocolatado	Bolacha maisena Leite com achocolatado Mamão	
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Isca de tilápia ao molho branco* Farofa de couve com repolho *Receita no livreto do peixe	Arroz branco Frango ao molho com pernil Lentilha ao molho com pernil Mexerica	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne bovina com molho de tomate Salada de alface e couve *Receita no livro 1	Sopa: macarrão (parafuso), frango (peito), cenoura, chuchu e repolho Banana	Arroz branco Frango ao molho (coxa e sobrecoxa) Purê de batata doce Beterraba ralada	
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Sopa: macarrão (parafuso), frango (peito), cenoura, chuchu e repolho	Arroz branco Frango ao molho (coxa e sobrecoxa) Purê de batata doce Beterraba ralada	Arroz branco Feijão de caldo Isca de tilápia ao molho branco* Farofa de couve com repolho *Receita no livreto do peixe	Arroz branco Lentilha ao molho com pernil Salada de alface	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne bovina com molho de tomate Salada de alface e couve *Receita no livro 1	
Composição nutricional (Média Semanal)	Ensino Parcial	Energia (Kcal)	341,35	CHO	48g (56%)	PTN	13g (15%)
	Ensino Integral	1024,53	146g (57%)	LPD	31g (28%)	31g (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.
Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.

ELABORADO POR:
Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19704
Nutricionistas QT

REVISADO POR:
Marília Martins Santos CRN9: 7314
Nutricionista RT

