

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)
MARÇO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	MARÇO 2023						
		06/03/2023	07/03/2023	08/03/2023	09/03/2023	10/03/2023		
CAFÉ DA MANHÃ/ CAFÉ DA TARDE	8:00h / 14:00h (Somente para o ensino integral)	Segunda-feira Leite com achocolatado Pão francês com manteiga	Terça-feira Suco de cajiú Bolacha de maizena	Quarta-feira Mingau de chocolate Banana	Quinta-feira Suco de cajiú Bolacha de maizena	Sexta-feira Pão de forma Ovos mexidos Abacaxi		
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de ovo com cenoura ralada	Macarrão (espagnole) com molho bolonhesa entriquecido* *Receita no livro 1	Arroz branco Feijão de caldo Frango assado (coxa e sobrecoxa) com batata Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Frango* (peito) Salada de alface *Receita no livro 1 Banana	Arroz com pernil Feijão de caldo Purê de cabotia* *Receita no livro 1	Arroz branco Feijão de caldo Frango assado (coxa e sobrecoxa) com batata Salada de couve	*Receita no livro 1
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Suco de cajiú	Abacaxi	Suco de cajiú	Suco de cajiú	Suco de cajiú		
		Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de mandioca com frango* (peito) *Receita no livro 1	Arroz com pernil Feijão de caldo Purê de cabotia* *Receita no livro 1	Arroz branco Feijão de caldo Frango assado (coxa e sobrecoxa) com batata Salada de alface	Arroz branco Feijão de caldo Frango* (peito) Salada de alface *Receita no livro 1 Banana	Arroz com pernil Feijão de caldo Purê de cabotia* *Receita no livro 1	Arroz branco Feijão de caldo Frango assado (coxa e sobrecoxa) com batata Salada de couve	*Receita no livro 1
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD		
		Ensino Integral	369,1	58g (62%) 168g (66%)	14g (15%) 34g (14%)	9g (22%) 26g (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.
- *As escolas que não disporem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.
- 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 OI

REVISADO POR:

Martina 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
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (6-10 anos)
 MARÇO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	13/03/2023	14/03/2023	15/03/2023	16/03/2023	17/03/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÊ DA MANHÃ/ CAFÊ DA TARDE	8:00h / 14:00h (Somente para o ensino integral)	Leite com achocolatado Pão francês com manteiga	Leite com achocolatado Bolo da vovó	Suco de cajiú Bolaicha de maizena Goiaba	Mingau de chocolate Banana	Suco de cajiú Bolaicha de maizena
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Fritata* * <i>Receita no livro 2</i>	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne bovina Batata doce assada	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (<i>coxa e sobrecoxa</i>) Beterraba ralada Salada de alface	Arroz branco Feijão tropeiro* (feijão, farinha, ovo, pernil) Salada de couve * <i>Receita no livro 1</i>	Salada de macarrão (<i>parafuso</i>) com frango desfiado (<i>peito</i>), cenoura e chuchu cozidos
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Suco de cajiú	Goiaba	Suco de cajiú	Suco de cajiú	Arroz branco Feijão de caldo Banana
		Arroz branco Feijão tropeiro* (feijão, farinha, ovo, pernil) * <i>Receita no livro 1</i>	Salada de macarrão (<i>parafuso</i>) com frango desfiado (<i>peito</i>), cenoura e chuchu cozidos	Arroz branco Feijão de caldo Fritata* Salada de couve * <i>Receita no livro 2</i>	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (<i>coxa e sobrecoxa</i>) Beterraba ralada Salada de alface	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne bovina Batata doce assada
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
		Ensino Integral	333,6	50g (60%) 161g (64%)	13g (15%) 35g (14%)	9g (25%) 27g (24%)
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.						
*As escolas que não disporem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.						
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)
 MARÇO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	20/03/2023		21/03/2023		22/03/2023		23/03/2023		24/03/2023	
		Segunda-feira	Tercça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira					
CAFÉ DA MANHÃ/ CAFÉ DA TARDE	8:00h / 14:00h (Somente para o ensino integral)	Leite com achocolatado Pão francês com manteiga	Suco de cajiú Bolacha de maizena	Mingau de chocolate Banana	Suco de cajiú Bolacha de maizena Maçã	Pão de forma Ovos mexidos					
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete ao forno Chuchu ao molho	Arroz com lentilha Feijão de caldo Pernil assado com batata	Macarrão (espaguete) com frango em cubos (peito) e creme de inhame* <i>*Receita do creme no livro 1, página 14</i>	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado* Salada de alface	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Tutu de feijão Salada de couve	Macarrão (espaguete) com frango em cubos (peito) e creme de inhame* Salada de couve				
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Suco de cajiú	Maçã		Suco de cajiú	Banana					
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD					
		Ensino Integral	366,9	56g (61%)	14g (15%)	10g (24%)					
			1075,8	165g (62%)	37g (14%)	28g (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.
- *As escolas que não disporem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.
- 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 - PMÁE
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (6-10 anos)
 MARÇO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	27/03/2023	28/03/2023	29/03/2023	30/03/2023	31/03/2023																	
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira																	
CAFÉ DA MANHÃ/ CAFÉ DA TARDE	8:00h / 14:00h <i>(Somente para o ensino integral)</i>	Leite com achocolatado Pão francês com manteiga	Leite puro Bolo de chocolate	Suco de cajú Bolacha de maizena Banana	Mingau de chocolate	Suco de cajú Bolacha de maizena Manga																	
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz nutritivo (Arroz, ovo mexido, cenoura e chuchu picados) Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Tilapia ao molho suco* <i>*Receita em anexo</i>	Arroz branco Feijão preto com pernil Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de frango desfiado <i>(coxá e sobrecoxa)</i> Chips de batata doce Salada de alface Banana	Macarrão <i>(parafuso)</i> ao molho suco com ragu de carne bovina* <i>*Receita em anexo</i>																	
ALMOÇO	12:00h <i>(Somente para o ensino integral)</i>	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de frango desfiado <i>(coxá e sobrecoxa)</i>	Macarrão <i>(parafuso)</i> ao molho suco com ragu de carne bovina* <i>*Receita em anexo</i>	Arroz nutritivo (Arroz, ovo mexido, cenoura e chuchu picados) Feijão de caldo Salada de alface	Arroz branco Feijão de caldo Tilapia ao molho suco* Chips de batata doce <i>*Receita em anexo</i>	Arroz branco Feijão preto com pernil Salada de couve																	
		<p>Composição nutricional (Média Semanal)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Orientações:</th> <th>Energia (Kcal)</th> <th>CHO</th> <th>PTN</th> <th>LPD</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ensino Parcial</td> <td></td> <td>361,4</td> <td>57g (63%)</td> <td>13g (15%)</td> <td>9g (21%)</td> </tr> <tr> <td>Ensino Integral</td> <td></td> <td>1018,3</td> <td>160g (63%)</td> <td>32g (13%)</td> <td>26g (23%)</td> </tr> </tbody> </table>						Orientações:		Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	Ensino Parcial		361,4	57g (63%)	13g (15%)	9g (21%)	Ensino Integral		1018,3	160g (63%)
Orientações:		Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD																		
Ensino Parcial		361,4	57g (63%)	13g (15%)	9g (21%)																		
Ensino Integral		1018,3	160g (63%)	32g (13%)	26g (23%)																		

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

*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 a 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 disporem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.

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:
 Marfília Martins Santos CRN9: 7314
 Nutricionista RT

