

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 (11-15 anos)

MARÇO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	06/03/2023	07/03/2023	08/03/2023	09/03/2023	10/03/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de ovo com cenoura ralada	Macarrão com molho bolonhesa entruquecido*	Arroz branco Feijão de caldo Frango assado (coxa e sobrecoxa) com batata Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de mandioca com frango* (peito) Salada de alface *Receita no livro 1	Arroz com pernil Feijão de caldo Purê de cabotia*
		Suco de cajiú	Suco de cajiú	Banana		Abacaxi
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 481,6	CHO	PTN	LPD
				77	17	11
			63%		14%	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 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
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 PARCIAL
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (11-15 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
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Fritata*	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne bovina Batata doce assada	Sanduíche Natural: pão francês, frango desfiado (<i>coxa e sobrecoxa</i>) ao molho suco e alface	Arroz branco Feijão tropeiro* (<i>feijão, farinha, ovo, pernil</i>) Beterraba ralada Salada de couve * <i>Receita no livro 1</i>	Salada de macarrão com frango desfiado (<i>peito</i>), cenoura e chuchu cozidos
		Suco de caju		Goiaba	Suco de caju	Banana
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 428,7	CHO 66g 61%	PTN 15g 14%	LPD 11g 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.						
* 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 diporem 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: 19295Thais Mariana Silva Mendonça CRN⁹: 19707

Nutricionistas QT

REVISADO POR:

Marilisa 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 (11-15 anos)

MARÇO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	20/03/2023	21/03/2023	22/03/2023	23/03/2023	24/03/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete ao forno Chuchu ao molho	Arroz com lentilha Feijão de caldo Pernil assado com batata	Macarão 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 <i>*Receita no livro 1</i>	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Tutu de feijão Salada de couve
		Suco de caju	Banana	Suco de caju	Maçã	
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 475		CHO 75g 63%	PTN 17g 14%	LPD 12g 22%

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 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 dispõem 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 CRNº: 19295

Thais Mariana Silva Mendonça CRNº: 19707

Nutricionistas QT

REVISADO POR:

Marília Martins Santos CRNº: 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 (11-15 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
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz nutritivo <i>(Arroz, ovo mexido, cenoura e chuchu picados)</i> Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Tilapia ao molho suco	Arroz branco Feijão preto com pemi Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de frango desfiado <i>(coxa e sobrecoxa)</i> Chips de batata doce Salada de alface	Macarrão ao molho suco com ragu de carne bovina
		Suco de caqui	Suco de caqui	Manga		Banana
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 481,1	CHO 78g 64%	PTN 17g 14%	LPD 11g 20%
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 dispõem 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