

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 (6 a 10 anos)

MARÇO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	MARÇO 2023						
		06/03/2023	07/03/2023	08/03/2023	09/03/2023	10/03/2023		
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de ovo com cenoura ralada	Macarão com molho bolonhesa enriquecido* <i>*Receita no livro 1</i>	Arroz branco Feijão de caldo Frango assado (<i>coxa e sobrecoxa</i>) Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de mandioca com frango* (<i>peito</i>) Salada de alface <i>*Receita no livro 1</i>	Arroz com pernil Feijão de caldo Purê de cabotia* <i>*Receita no livro 1</i>	
		Terça-feira	Suco de caju	Suco de caju	Banana		Abacaxi	
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 369,1	CHO 58g 62%	PTN 14g 15%	LPD 9g 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 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

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 (6 a 10 anos)

MARÇO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	13/03/2023	14/03/2023	15/03/2023	16/03/2023	17/03/2023
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira Arroz branco Feijão de caldo Fritata* *Receita no livro 2	Terça-feira Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne bovina Batata doce assada	Quarta-feira Sanduíche Natural: pão francês, frango desfiado (coxa e sobrecoxa) ao molho suco e alface	Quinta-feira Arroz branco Feijão tropeiro* (feijão, farinha, ovo, pernil) Beterraba ralada Salada de couve *Receita no livro 1	Sexta-feira Salada de macarrão com frango desfiado (peito) cenoura e chuchu cozidos
		Suco de cajiá	Goiabada	Goiabada	Suco de cajiá	Banana
Composição nutricional (Média Semanal)		333,6	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
					50g	13g
				60%	15%	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 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 QI

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 (6 a 10 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	Macarrão 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
		Suco de caju	Banana	Suco de caju	Maçã	
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	366,9	CHO	PTN	LPD
				56g	14g	10g
			61%	15%	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 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 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 (6 a 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
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 Tiapiá ao molho sugo	Arroz branco Feijão preto com pernil 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 sugo com ragu de carne bovina
		Suco de caju	Suco de caju	Manga		Banana
Composição nutricional (Média Semanal)		361,4	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
			57g	63%	13g	9g
						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

