

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG  
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE  
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL  
ZONA URBANA E RURAL  
FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)  
MARÇO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	06/03/2023	07/03/2023	08/03/2023	09/03/2023	10/03/2023
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30	Segunda-feira Leite com cacau Pão francês com manteiga	Terça-feira Mingau de chocolate* *Receita no livro 2	Quarta-feira Leite com cacau Torrada de pão francês	Quinta-feira Vitamina de abacate Biscoito de polvilho	Sexta-feira Leite saborizado com canela* Bolo de banana *Receita no livro 2
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de ovo com cenoura ralada Suco de caju	Macarrão (parafuso) com molho bolonhesa enriquecido* *Receita no livro 1 Suco de caju	Arroz branco Feijão de caldo Frango assado (coxá e sobrecoxá) com batata Salada couve Abacaxi	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 Banana
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 468		CHO 72g 61%	PTN 16g 14%	LPD 12g 23%
Orientações:						

\*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 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 (CRN8): 10295  
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 MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE  
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL  
ZONA URBANA E RURAL  
FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)  
MARÇO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	13/03/2023	14/03/2023	15/03/2023	16/03/2023	17/03/2023
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30	Mingau de banana* *Receita no livro 1	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Torrada de pão francês	Leite saborizado com batata doce* Bolo de cacau *Receita no livro 2	Suco de caju Biscoito de polvilho
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Fritata* *Receita no livro 2	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne bovina Batata doce assada	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (coxa e sobrecoxa) Beterraba ralada	Arroz branco Feijão tropeiro* (feijão, farinha, pernil e ovo) Salada de couve *Receita no livro 1	Sopa de macarrão (padre nosso) com frango (peito), chuchu e cenoura cozidos
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD
		440,2		67g	15g	12g
				61%	14%	24%
Orientações:						

\*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 MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE  
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL  
ZONA URBANA E RURAL  
FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)

MARÇO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	20/03/2023	21/03/2023	22/03/2023	23/03/2023	24/03/2023
CAFÉ DA MANHÃ	07h-30	Mingau de chocolate* *Receita no livro 2	Leite com cacau Torrada de pão francês	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Vitamina de abacate Biscoito de polvilho	Leite com cacau Panqueca de banana* *Receita no livro 1
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 batatas	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado* *Receita no livro 1	Macarrão (padre nosso) com frango (peito) em cubos e creme de inhame* *Receita do creme de inhame no livro 1, página 14	Galinhada (Coxa e sobrecoxa) Tru de feijão Salada de couve
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD
		483		71g	17g	14g
				58%	14%	26%

## Orientações:

\*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 Q1

REVISADO POR:

Marília Martins Santos CRN9: 7314

Nutricionista RT

**PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMIAE**  
**CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL**  
**ZONA URBANA E RURAL**  
**FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)**

**MARÇO 2023**

REFEIÇÃO	HORÁRIO	27/03/2023	28/03/2023	29/03/2023	30/03/2023	31/03/2023
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30	Leite com cacau Panqueca de banana* <i>*Receita no livro 1</i>	Leite puro Bolo de cacau com passas* <i>*Receita no livro 2</i>	Suco de cajú Biscoito de polvilho	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Torrada de pão francês
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz nutritivo <i>(arroz, ovo mexido, cenoura e chuchu)</i> Feijão de caldo	Risoto de frango <i>(peito)</i> com beterraba <i>*Receita no livro 2</i>	Arroz branco Feijão preto com pernil Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de frango <i>(coxa e sobrecoxa)</i> Chips de batata doce	Macarrão <i>(parafuso)</i> ao sugo com ragu de carne bovina <i>*Receita em anexo</i>
		Suco de cajú	Suco de cajú	Manga		Banana
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 459,66	CHO 72g 63%	PTN 14g 13%	LPD 11g 22%

**Orientações:**

\*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 QF

**REVISADO POR:**  
Marília Martins Santos CRN9: 7314  
Nutricionista RT