

**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)**

**MAIO 2023**

REFEIÇÃO	HORÁRIO	01/05/2023	02/05/2023	03/05/2023	04/05/2023	05/05/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	FÉRIADO	Arroz branco Carne de panela com batata doce e chuchu	Arroz branco Quibebe de mandioca com pernil Salada de repolho e couve	Galinhada Tutu de feijão Salada de alface com tomate	Macarrão ao molho vermelho enriquecido (abobrinha ralada) com frango desfiado
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 481	CHO	PTN	LPD
				82	14	11
				68%	12%	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.

Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.

\*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.



**ELABORADO POR:**  
**Thamiriana Silva Mendonça CRN9: 19707**  
**Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590**  
**Nutricionista QT**

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)

MAIO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	08/05/2023	09/05/2023	10/05/2023	11/05/2023	12/05/2023
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira Arroz branco Fritata (Receita no livro 2) Feijão de caldo	Terça-feira Sopa de macarrão, frango, chuchu, cenoura e repolho	Quarta-feira Arroz branco Tilápia assada com legumes (Receita no livro Projeto Peixe na Rede)	Quinta-feira Arroz branco Frango ao molho vermelho Salada de couve com alface	Sexta-feira Arroz com lentilha Carne moída ao molho vermelho com tomate picado Beterraba cozida
		Fruita	Fruita	Fruita		
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 486,72	CHO 77 62%	PTN 12 15%	LPD 13 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.

\*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.



ELABORADO POR:  
Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707  
Gêise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
Nutricionista QT

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)

MAIO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	15/05/2023		16/05/2023		17/05/2023		18/05/2023		19/05/2023	
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira					
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Ovos mexidos com cenoura Feijão de caldo	Arroz branco Estrogonofe de frango com creme de inhame* Salada de couve (Receita no livro 1)	Arroz com pernil Tutu de feijão Cabotiá refogada Salada de alface	Macarão ao molho bolonhesa enriquecido (tomate e abobrinha)	Arroz branco Frango ao molho com batata (coxa e sobrecoxa) Salada de repolho					
		Fruta			Fruta						
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO		PTN		LPD			
		473		74 62%		12 14%		1300% 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.

\* 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.



ELABORADO POR:  
Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707  
Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
Nutricionista QT

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)

MAIO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	22/05/2023	23/05/2023	24/05/2023	25/05/2023	26/05/2023
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira Arroz branco Omelete de forno com legumes Feijão de caldo	Terça-feira Macarrão ao molho bolonhesa Salada de repolho e tomate	Quarta-feira Arroz branco Feijão preto Mandioca cozida Frango dourado com chuchu	Quinta-feira Arroz branco Pernil assado com cenoura Purê de batata doce Salada de alface	Sexta-feira Arroz branco Frango ao molho Beterraba cozida
			Fruta			Fruta
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 474,2	CHO 73 61%	PTN 15 13%	LPD 14 26%

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.

\*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.



ELABORADO POR:  
Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707  
Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
Nutricionista QT

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)  
MAIO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	29/05/2023	30/05/2023	31/05/2023	01/06/2023	02/06/2023	
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira	Arroz branco Suflê de legumes (Receita anexa) Feijão de caldo	Arroz branco Tilápia ao molho suugo com batata (Receita no livro Projeto Peixe na Rede) Salada de couve e tomate	Arroz branco Escondidinho de frango e mandioca Beterraba crua ralada	Arroz branco Carne suína assada com cabotiá Salada de alface e repolho	Macarão ao molho vermelho enriquecido (abobrinha ralada) com frango em cubos Tutu de feijão
			Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 472,4	CHO 72 62%	PTN 12 14%	LPD 13 26%	

## 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.

\*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.

ELABORADO POR:

Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707

Cáise de Castro Fonseca CRN9: 1590

Nutricionista QT

