

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	FERIADO	Arroz branco Carne de panela com batata doce e chuchu	Arroz branco Quibe 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
				Fruta		Fruta
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD
		481	82	68%	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:
 Thainy 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	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
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira Arroz branco Ovos mexidos com cenoura Feijão de caldo	Terça-feira Arroz branco Estrogonofe de frango com creme de inhame* Salada de couve (Receita no livro 1)	Quarta-feira Arroz com pernil Tutu de feijão Cabotiá refogada Salada de alface	Quinta-feira Macarrão ao molho bolonhesa enriquecido (tomate e abobrinha)	Sexta-feira Arroz branco Frango ao molho com batata (coxa e sobrecoxa) Salada de repolho
		Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 473	CHO 74 62%	PTN 12 14%	LPD 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	Composição nutricional (Média Semanal)			
							Energia (Kcal)	CHO		
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Omelete de forno com legumes Feijão de caldo	Macarrão ao molho bolonhesa Salada de repolho e tomate	Arroz branco Feijão preto Mandioca cozida Frango dourado com chuchu	Arroz branco Pernil assado com cenoura Purê de batata doce Salada de alface	Arroz branco Frango ao molho Beterraba cozida	Fruta	Energia (Kcal)	474,2	
								CHO	73	
								61%	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
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 - PMAL
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	
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira					
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Suflê de legumes (Receita anexa) Feijão de caldo	Arroz branco Tilápia ao molho suco 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)		CHO		PTN		LPPD			
		472,4		72		12		13			
		62%		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 PMAL.

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

