

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)

MAIO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	MAIO 2023							
		01/05/2023	02/05/2023	03/05/2023	04/05/2023				
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	PERIODO	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			
		Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira				
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	320	CHO	56	PTN	11	LPD	6
					70%		13%		17%

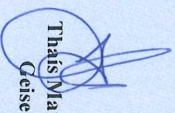
Orientações:

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:
 Thaís 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 (6 a 10 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)	334,89	CHIO	50	PTN	12	LPD	9
					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.

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:
Thays 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 (6 a 10 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	Arroz branco Estrogonofe de frango com creme de inhame* Salada de couve (Receita no livro 1)	Arroz com penili Tutu de feijão Cabotia refogada Salada de alface	Macarrão 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)		CHIO	PTN	LPPD	
		339,82		48	12	11	
				56%	14%	29%	
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 (6 a 10 anos)

MAIO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	22/05/2023	23/05/2023	24/05/2023	25/05/2023	26/05/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Omelete de fômo 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			Fruta
Composição nutricional (Média Semanal)		335,3	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
				52	12	9
				62%	14%	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.

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:
 Thaís Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707
 Geíse 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 (6 a 10 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	Sábado	Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Sufle 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 cabotia Salada de alface e repolho	Macarrão ao molho vermelho enriquecido (abobrinha ralada) com frango em cubos Tutu de feijão										
			Fruita		Fruita											
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)			CHO			PTN			LPD					
		333,3			50 60%			11 13%			10 27%					
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