

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	Arroz branco Omelete de fômo 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
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h			Fruta						Fruta	
		Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD				
		335,3		52 62%	12 14%	9 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:
Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707
Criste 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 anexo) 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