

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
 CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO INTEGRAL
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (6-10 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					
CAFÉ DA MANHÃ (Somente para o ensino integral)	8:00h / 14:00h	FERIADO									
ALMOÇO	9:30h 15:00h	FERIADO									
JANTAR (Somente para o ensino integral)	12:00h	FERIADO									
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Integral	Energia (Kcal)	320	CHIO 56g (70%) 142g (57%)	PTN 11g (13%) 34g (17%)	LPD 6g (17%) 32g (28%)	Orientações:			
								Ensino Parcial			

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.



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 - PMÁE
CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO INTEGRAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (6-10 anos)
MAIO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	08/05/2023	09/05/2023	10/05/2023	11/05/2023	12/05/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	8:00h / 14:00h (Somente para o ensino integral)	Pão francês com manteiga Leite com achocolatado	Bolacha maisena Leite com achocolatado	Mingau de chocolate Fruta	Bolo da vovó Leite com achocolatado	Bolacha maisena Leite com achocolatado Fruta
ALMOÇO	9:30h 15:00h	Arroz branco Fritata (Receita no livro 2) Feijão de caldo	Sopa de macarrão, frango, chuchu, cenoura e repolho	Arroz branco Tilápia assada com legumes (Receita no livro Projeto Peixe na Rede)	Arroz branco Frango ao molho vermelho Salada de couve com alface	Arroz com lentilha Carne moída ao molho vermelho com tomate picado Beterraba cozida
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
JANTAR	12:00h (Somente para o ensino integral)	Arroz branco Frango ao molho vermelho Salada de couve com alface	Arroz com lentilha Carne moída ao molho vermelho com tomate picado Beterraba cozida	Arroz branco Fritata (Receita no livro 2) Feijão de caldo	Arroz branco Tilápia assada com legumes (Receita no livro Projeto Peixe na Rede)	Sopa de macarrão, frango, chuchu, cenoura e repolho
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Integral	Energia (Kcal)	CHIO		L.P.D
				Ensino Parcial	335	
			1002	142 g (57%)	34 g (17%)	32 g (29%)

Orientações:

As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMÁE.

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



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 INTEGRAL
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (6-10 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
CAFÉ DA MANHÃ (Somente para o ensino integral)	8:00h / 14:00h	Pão francês com manteiga Leite com achocolatado	Bolacha maisena Leite com achocolatado	Mingau de chocolate Fruta	Bolo da vovó Leite com achocolatado	Bolacha maisena Leite com achocolatado Fruta
ALMOÇO	9:30h 15:00h	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	Macarrão ao molho bolonhesa enriquecido (tomate e abobrinha)	Frango ao molho com batata (coxa e sobrecoxa) Salada de repolho
		Fruta		Fruta	Fruta	
JANTAR (Somente para o ensino integral)	12:00h	Arroz com pernil Tutu de feijão Cabotiá refogada Salada de alface	Arroz branco Frango ao molho com batata (coxa e sobrecoxa) Salada de repolho	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)	Macarrão ao molho bolonhesa enriquecido (tomate e abobrinha)
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHIO	PTN	L.PD
		Ensino Integral	340	48g (56%) 147g (57%)	12g (14%) 35g (14%)	11g (29%) 32g (28%)
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.



ELABORADO POR:
 Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707
 Gisele 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 - PMÁE
CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO INTEGRAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (6-10 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
CAFÉ DA MANHÃ (Somente para o ensino integral)	8:00h / 14:00h	Pão francês com manteiga Leite com achocolatado	Bolacha maisena Leite com achocolatado	Mingau de chocolate Fruta	Bolo da vovó Leite com achocolatado	Bolacha maisena Leite com achocolatado Fruta
		Arroz branco Omelete de fôrmo 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 Mandioca cozida Beterraba cozida
ALMOÇO	9:30h 15:00h	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	Arroz branco Omelete de fôrmo com legumes Feijão de caldo	Macarrão ao molho bolonhesa Salada de repolho e tomate
		JANTAR (Somente para o ensino integral)	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	Arroz branco Omelete de fôrmo com legumes Feijão de caldo
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial Ensino Integral	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
			335	52g (62%) 146g (57%)	12g (14%) 35g (14%)	9g (24%) 32g (28%)

Orientações:

As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMÁE.

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



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 INTEGRAL
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (6-10 anos)
 MAIO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	29/05/2023	30/05/2023	31/05/2023	01/06/2023	02/06/2023	
CAFÉ DA MANHÃ	8:00h / 14:00h (Somente para o ensino integral)	Segunda-feira Pão francês com manteiga Leite com achocolatado	Terça-feira Bolacha maisena Leite com achocolatado	Quarta-feira Mingau de chocolate Fruta	Quinta-feira Bolo da vovó Leite com achocolatado	Sexta-feira Bolacha maisena Leite com achocolatado Fruta	
ALMOÇO	9:30h 15:00h	Arroz branco Suflê de legumes (Receita anexa) Feijão de caldo	Arroz branco Tilápia ao molho sugo 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 Carnê suína assada com cabotia Salada de alface e repolho	Macarrão ao molho vermelho enriquecido (abobrinha ralada) com frango em cubos Tutu de feijão	
JANTAR	12:00h (Somente para o ensino integral)	Macarrão ao molho vermelho enriquecido (abobrinha ralada) com frango em cubos Tutu de feijão	Arroz branco Escondidinho de frango e mandioca Beterraba crua ralada	Arroz branco Suflê de legumes (Receita anexa) Feijão de caldo	Arroz branco Tilápia ao molho sugo com batata (Receita no livro Projeto Peixe na Rede) Salada de couve e tomate	Arroz branco Carnê suína assada com cabotia Salada de alface e repolho	
Composição nutricional (Média Semanal)	Ensino Parcial Ensino Integral	Energia (Kcal)	333	1020	CHÔ	PTN	LPD
			50g (60%) 146g (57%)	50g (60%) 146g (57%)	11g (13%) 35g (17%)	10g (27%) 32g (28%)	
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.							



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