

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)

JUNHO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	12/06/2023	13/06/2023	14/06/2023	15/06/2023	16/06/2023	
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira	Arroz branco Feijão de caldo Beterraba ralada	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango (peito) Chips de batata doce	Arroz branco Tutu de feijão Quibe assado* Salada de alface com repolho *Receita livro 1	Macarão (parafuso) gratinado ao forno com frango em cubos (peito), abobrinha em cubos e molho branco	Lanche festivo (festa junina) **Pão francês com pernil desfiado e tomate em cubos Pipoca
		Banana	Goiaba	Banana	Mexericá	Suco de caju	
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD	
		486,02		74g 61%	16g 14%	14g 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.

**O pão francês será entregue conforme cronograma, dessa forma a escola deve adequar o cardápio (trocar a preparação do dia) de acordo com a programação de entrega prevista.

-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.

-As escolas que não disporem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.

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

ELABORADO POR:

Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Marília Martins Santos CRN9: 7314

Nutricionista RT



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)

JUNHO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	19/06/2023	20/06/2023	21/06/2023	22/06/2023	23/06/2023
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira	Tercera-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango (<i>peito</i>) com batata inglesa Salada de repolho com couve	Macarrão (<i>espaguete</i>) ao alho e óleo com penili desfiado Caboitiã assada	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de frango (<i>coxa e sobrecoxa</i>) Beterraba cozida Salada de alface com couve	Sopa: macarrão (<i>parafuso</i>), carne bovina, chuchu, cenoura, inhame e repolho	Lanche festivo (festa junina) Galinhada (<i>coxa e sobrecoxa</i>) Tutu de feijão Milho na espiga Salada de tomate
Composição nutricional (Média Semanal)		Suco de ejuí	Pudim de chocolate	Mexerica	Mamão	Melancia
		Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	
		469,69	74g 63%	16g 14%	12g 23%	
Orientações:						
As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.						
** O pão francês será entregue conforme cronograma, dessa forma a escola deve adequar o cardápio (trocar a preparação do dia) de acordo com a programação de entrega prevista.						
-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.						
-As escolas que não disporem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.						
Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.						



ELABORADO POR:
Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
Nutricionista OT

REVISADO POR:
Marília Martins Santos CRN9: 7314
Nutricionista RT

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)

JUNHO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	26/06/2023	27/06/2023	28/06/2023	29/06/2023	30/06/2023
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Macarrão (<i>espagnole</i>) ao molho sujo com carne bovina desfiada e chuchu picadinho em cubos	Arroz branco Feijão tropeiro (Feijão, pernil e farinha de mandioca)* Batata doce assada *Receita livro 1	Arroz branco Feijão de caldo Moqueca mineira (tilápia, batata inglesa e tomate) Salada de couve com repolho	Arroz com lentilha Frango ao molho (<i>coxa e sobrecoxa</i>) Purê de inhame com cabotia Salada de alface com repolho	Lanche festivo (festa junina) Caldo de mandioca com frango (<i>peito</i>)
		Banana	Suco de caju	Mexerica	Banana	Canjicada
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	
		446,47	65g 58%	16g 14%	12g 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.
- **O pão francês será entregue conforme cronograma, dessa forma a escola deve adequar o cardápio (trocar a preparação do dia) de acordo com a programação de entrega prevista.
- 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.
- As escolas que não disporem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.
- Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.



ELABORADO POR:
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
 Nutricionista QT

REVISADO POR:
 Marília Martins Santos CRN9: 7314
 Nutricionista RT

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)
 JUNHO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	05/06/2023	06/06/2023	07/06/2023	08/06/2023	09/06/2023
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		Arroz branco Carne suína com lentilha* Farofinha de abobrinha ralada *Receita no livro 2	Macarrão (espaguete) com molho bolonhesa (carne moída) enriquecido com chuchu e cenoura* *Receita no livro 1	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (coxa e sobrecoxa) Salada de alface, couve, repolho e tomate	FERIADO	RECESSO
Composição nutricional (Média Semanal)		Suco de caju	Melancia	Mexerica		
		Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	
		489,74	77g	16g	12g	
			62%	13%	22%	

Orientações:

As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.
 **O pão francês será entregue conforme cronograma, dessa forma a escola deve adequar o cardápio (trocar a preparação do dia) de acordo com a programação de entrega prevista.
 -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.
 -As escolas que não disporem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.
 Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.

ELABORADO POR:

Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295

Nutricionista OT

REVISADO POR:

Marília Martins Santos CRN9: 7314

Nutricionista RT

