

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)

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 Arroz branco Carne suína com lentilha* Farofinha de abobrinha ralada *Receita no livro 2	Tercça-feira Macarrão (<i>espiguete</i>) com molho bolonhesa (<i>carne moída</i>) enriquecido com chuchu e cenoura* *Receita no livro 1	Quarta-feira Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (<i>coxa e sobrecoxa</i>) Salada de alface, couve, repolho e tomate	Quinta-feira	Sexta-feira
		Suco de ejuí Melancia	Mexerica	FERIADO	RECESSO	
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 396,6	CHIO 60g 60%	PTN 14g 14%	LPD 10g 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.						
**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 (6 a 10 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 Estrogonofê 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) 395,36		CHO 59g 60%	PTN 13g 14%	LPD 12g 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.
- **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 (6 a 10 anos)

JUNHO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	19/06/2023	20/06/2023	21/06/2023	22/06/2023	23/06/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	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 pernil desfiado Caboiti 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
		Suco de caqui	Pudim de chocolate	Mexerica	Mamão	Melancia
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHIO	PTN	LPD
		369,78		56g	14g	10g
				61%	15%	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.

**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 (6 a 10 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>espaguete</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 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) 356,27		CHO 52g 59%	PTN 13g 15%	LPD 10g 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