

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)
 JUNHO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	05/06/2023	06/06/2023	07/06/2023	08/06/2023	09/06/2023					
		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	Bolo de chocolate Leite puro	Bolacha maisena Leite com achocolatado Banana							
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ/TARDE 9:30h 15:00h		Arroz branco Carne suína com lentilha* Farofinha de abobrinha ralada *Receita no livro 2	Macarrão (<i>espaguete</i>) com molho bolonhesa (<i>carne moída</i>) enriquecido com chuchu e cenoura* *Receita no livro 1	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (<i>coxa e sobrecoxa</i>) Salada de alface, couve, repolho e tomate	FERIADO	RECESSO					
ALMOÇO 12:00h (Somente para o ensino integral)		Suco de cajiú	Mexerica	Suco de cajiú							
		Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (<i>coxa e sobrecoxa</i>) Abobrinha cozida	Arroz branco Carne suína com lentilha* Salada de alface, couve, repolho e tomate *Receita no livro 2	Macarrão (<i>espaguete</i>) com molho bolonhesa (<i>carne moída</i>) enriquecido com chuchu e cenoura* *Receita no livro 1							
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Integral	Energia (Kcal)	CHO	PTN	L.P.D					
							Ensino Parcial	396,6	60g (60%)	14g (14%)	10g (24%)
							Ensino Integral	997,28	142g (57%)	34g (14%)	30g (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.



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

REFEIÇÃO	HORÁRIO	12/06/2023	13/06/2023	14/06/2023	15/06/2023	16/06/2023
		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 Banana	Bolo da vovó Leite com achocolatado	Bolacha maisena Leite com achocolatado Gotaba
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ/TARDE	9:30h 15:00h	Arroz com pernil Feijão de caldo Beterraba ralada	Arroz branco Feijão de caldo Estragote de frango (peito) Chips de batata doce	Arroz branco Quibe assado* Tutu de feijão Salada de alface com repolho *Receita livro 1	Macarrão (parafuso) gratinado ao forno com frango em cubos (peito), abobrinha em cubos e molho branco	Lanche festivo (festa junina) Caldo de feijão com pernil Pipoca
ALMOÇO 12:00h (Somente para o ensino integral)	Macarrão (parafuso) gratinado ao forno com frango em cubos (peito), abobrinha em cubos e molho branco	Suco de cajuí	Banana	Suco de cajuí	Arroz branco Feijão de caldo Beterraba ralada	Arroz branco Feijão de caldo Estragote de frango (peito) Chips de batata doce
Composição nutricional (Média Semanal)	Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHIO	PTN	LPPD	
	Ensino Integral	395,36	1106,17	59g (60%) 159g (57%)	13g (14%) 36g (13%)	12g (26%) 35g (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.

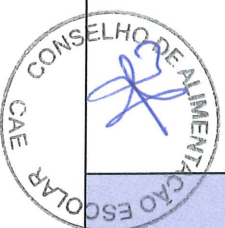


ELABORADO POR:
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
 Nutricionista QT

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

REFEIÇÃO	HORÁRIO	19/06/2023	20/06/2023	21/06/2023	22/06/2023	23/06/2023
		Segunda-feira	Tercça-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 Banana	Mingau de chocolate	Bolo de chocolate Leite puro Melancia	Bolacha maisena Leite com achocolatado
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ/TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango (peito) com batata inglesa Salada de repolho com couve	Macarrão (espaguete) ao alho e óleo Pernil desfiado Cabotã assada	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de frango (coxa e sobrecoxa) Beterraba cozida Salada de alface com couve	Sopa: macarrão (parafuso), carne bovina, chuchu, cenoura, inhame e repolho	Lanche festivo (festa junina) Galinhada (coxa e sobrecoxa) Tutu de feijão Milho na espiga Salada de tomate
		Suco de cajú	Pudim de chocolate	Mamão		Mexericá
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Sopa: macarrão (parafuso), carne bovina, batata inglesa, couve e repolho	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Tutu de feijão Salada de tomate	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango (peito) com cenoura	Macarrão (espaguete) ao alho e óleo Pernil desfiado Cabotã assada	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de frango (coxa e sobrecoxa) Beterraba cozida Salada de alface com couve
				Suco de cajú		Suco de cajú
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
		Ensino Integral	369,78	56g (61%)	14g (15%)	10g (24%)
		1008,8	145g (57%)	36g (14%)	31g (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:
 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 INTEGRAL
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (6-10 anos)
 JUNHO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	26/06/2023	27/06/2023	28/06/2023	29/06/2023	30/06/2023			
		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 Banana	Bolo da vovó Leite com achocolatado	Bolacha maisena Leite com achocolatado Mexerica			
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ/TARDE	9:30h 15:00h	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>coxá e sobrecoxá</i>) Purê de inhame com cabotia* Salada de alface com repolho	Lanche festivo (festa junina) Caldo de mandioca com frango (<i>peito</i>) Canjicada			
ALMOÇO 12:00h (Somente para o ensino integral)	Arroz com lentilha Frango ao molho (<i>coxá e sobrecoxá</i>) Chuchu ao molho Suco de cajiú	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de mandioca com frango (<i>peito</i>) Salada de alface com repolho	Arroz branco Feijão tropeiro (Feijão, pernil e farinha de mandioca)* Purê de inhame com cabotia* *Receita livro 1 Mexerica	Arroz branco Feijão de caldo Moqueca mineira (tilápia, batata inglesa e tomate) Salada de couve com repolho	Arroz branco Feijão de caldo Moqueca mineira (tilápia, batata inglesa e tomate) Salada de couve com repolho	Arroz branco Feijão de caldo Moqueca mineira (tilápia, batata inglesa e tomate) Salada de couve com repolho			
							PTN	LPD	
Composição nutricional (Média Semanal)	Ensino Parcial Ensino Integral	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	356,27 1004,81	52g (59%) 142g (56%)	13g (15%) 36g (14%)	10g (25%) 30g (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.



ELABORADO POR:
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
 Nutricionista QT
 REVISADO POR:
 Marília Martins Santos CRN9: 7314
 Nutricionista RT