

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)  
 JULHO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	03/07/2023	04/07/2023	05/07/2023	06/07/2023	07/07/2023
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira	Arroz com lentilha* Feijão com pernil *Receita livro 2, pg 07	Macarrão com feijão* Carne moída com cenoura *Receita livro 1, pg 8	Arroz branco Feijão de caldo Frango assado ( <i>coxa e sobrecoxa</i> ) Salada de alface com repolho	Arroz branco Feijão tropeiro ( <i>feijão carioca, carne suína, ovo e farinha de mandioca</i> )* Salada de couve com tomate *Receita livro 1, pg 12
			Suco de caju		Mexerica	Banana
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 483,75	CHO 71g 59%	PTN 20g 16%	LPD 12g 23%
Orientações:						
<p>As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.</p> <p>**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.</p> <p>-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.</p> <p>Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.</p> <p>-As escolas que não disporem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.</p> <p>Para alunos com demandas nutricionais diferenciadas, vide orientações em anexo.</p>						



ELABORADO POR:  
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295  
 Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707  
 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)

JULHO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	10/07/2023	11/07/2023	12/07/2023	13/07/2023	14/07/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango ( <i>peito</i> ) Batata doce assada	Baio de três ( <i>arroz, feijão e carne suína</i> )	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho ( <i>coxa e sobrecoxa</i> ) Salada de beterraba ralada	Espequete com molho a bolonhesa ( <i>carne moída</i> ) enriquecido* com cenoura *Receita livro 1, pg 9	Galinhada ( <i>coxa e sobrecoxa</i> ) Tutu de feijão
		Suco de caju		Banana	Suco de caju	Mamão
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD
		464,4		69g	18g	12g
		59%		16%		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.
- Devido o recesso de julho, as verduras em estoque devem ser branqueadas ou incluídas no cardápio no dia 14/07/2023.
- As escolas que não diporem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.
- Para alunos com demandas nutricionais diferenciadas, vide orientações em anexo.

**ELABORADO POR:**

Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295  
Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707  
Nutricionista QIT

**REVISADO POR:**

Marília Martins Santos CRN9: 7314  
Nutricionista RT

