

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)

JULHO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	03/07/2023	04/07/2023	05/07/2023	06/07/2023	07/07/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Sopa: macarrão, frango (peito) e legumes	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 (coxa e sobrecoxa) Salada de alface com repolho	Arroz branco Feijão tropeiro (feijão carioca, carne suína, ovo e farinha de mandioca)* Salada de couve com tomate *Receita livro 1, pg 12
Composição nutricional (Média Semanal)		Suco de cajú		CHO	Mexerica	Banana
		Energia (Kcal)		55g	PTN	LPD
		385,5		57%	17g	10g
					18%	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.

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

-As escolas que não disporem 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: 192295)

Thais Mariana Silva Mendonça (CRN9: 19707)

Nutricionistas QFT

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)

JULHO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	10/07/2023	11/07/2023	12/07/2023	13/07/2023	14/07/2023
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango ( <i>peito</i> ) Batata doce assada	Terça-feira Baião de três ( <i>arroz, feijão e carne suína</i> )	Quarta-feira Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho ( <i>coxa e sobrecoxa</i> ) Salada de beterraba ralada	Quinta-feira Espaguete com molho a bolonhesa ( <i>carne moída</i> ) enriquecido* com cenoura *Receita livro 1, pg 9	Sexta-feira Galinhada ( <i>coxa e sobrecoxa</i> ) Tutu de feijão
		Suco de cajú	Banana	Suco de cajú	Mamão	
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	364,9	CHO	PTN	LPPD
				52g	16g	9g
			57%	17%	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.
- 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 disporem 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

Nutricionistas 01

**REVISADO POR:**

Marília Martins Santos CRN9: 7314

Nutricionista RT

