

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)
JULHO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	03/07/2023	04/07/2023	05/07/2023	06/07/2023	07/07/2023			
CAFÉ DA MANHÃ	8:00h / 14:00h (Somente para o ensino integral)	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira			
		Pão francês com manteiga Leite com achocolatado	Bolacha maisena Leite com achocolatado	Mingau de chocolate Banana	Pão francês com manteiga Leite com achocolatado	Bolacha maisena Leite com achocolatado mexericá			
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ/TARDE	9:30h 15:00h	Sopa: macarrão, frango (<i>peito</i>) e legumes	Arroz com lentilha* Feijão com pemiil *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>)	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	Sopa: macarrão, frango (<i>peito</i>) e legumes	Arroz com lentilha* Feijão com pemiil Salada de alface com repolho *Receita livro 2, pg 07
		Macarrão com feijão* Carne moída com cenoura *Receita livro 1, pg 8	Banana	Arroz branco Feijão de caldo Frango assado (<i>coxa e sobrecoxa</i>)	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	Mexericá	Suco de cajuí		
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Suco de cajuí							
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHO	PTN	L.P.D			
		Ensino Integral	385,5	55g (57%)	17g (18%)	10g (23%)			
		1067,9	151g (57%)	41g (16%)	31g (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.
- Os horífritus 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 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 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)
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
CARÉ DA MANHÃ	8:00h / 14:00h (Somente para o ensino integral)	Pão francês com manteiga Leite com achocolatado	Bolacha maisena Leite com achocolatado	Mingau de chocolate Banana	Pão francês com manteiga Leite com achocolatado Mamão	Bolacha maisena Leite com achocolatado
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ/TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango (<i>peito</i>) Batata doce assada	Baião de três (<i>arroz, feijão e carne suína</i>) Banana	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (<i>coxa e sobrecoxa</i>) Salada de beterraba ralada	Espaguete com molho a bolonhesa (<i>carne moída</i>) enchiquecido* com cenoura *Receita livro 1, pg 9 Suco de cajiú	Galinhada (<i>coxa e sobrecoxa</i>) Tutu de feijão
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Espaguete com molho a bolonhesa (<i>carne moída</i>) enchiquecido* com cenoura *Receita livro 1, pg 9 Suco de cajiú	Galinhada (<i>coxa e sobrecoxa</i>) Tutu de feijão	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango (<i>peito</i>) Batata doce assada Suco de cajiú	Baião de três (<i>arroz, feijão e carne suína</i>) Suco de cajiú	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (<i>coxa e sobrecoxa</i>) Salada de beterraba ralada Mamão
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal)	CHIO	PTN	LPD
		Ensino Integral	364,9	52g (57%) 147g (57%)	16g (17%) 40g (15%)	9g (23%) 30g (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.

-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 nos dias 12, 13 e/ou 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

Thaís Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707

Nutricionista OT

REVISADO POR:

Marilyn Martins Santos CRN9: 7314

Nutricionista RT