

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)

JULHO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	03/07/2023	04/07/2023	05/07/2023	06/07/2023	07/07/2023
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30	Segunda-feira Mingau de maisena c/ cacau* *Receita livro 2, pg 17	Terça-feira Pão Francês c/ ovo mexido Suco de caju	Quarta-feira Biscoito de polvilho Leite com cacau	Quinta-feira Pão francês com manteiga Leite com cacau	Sexta-feira Torrada de pão francês Leite com cacau
		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 repolho	Arroz branco Feijão tropeiro (feijão carioca, carne suína, ovo e farinha de mandioca)* Salada de couve com tomate *Receita livro 1, pg 12
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h		Suco de caju		Banana	Mexerica
			Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
			409,7	60 58%	16 15%	12 26%

Orientações:

- **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 dispõem 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 OT

REVISADO POR:
Marília Martins Santos CRN9: 7314
Nutricionista RT

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (4-5 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	07h:30	Pão Francês c/ manteiga Leite com cacau	Biscoito de polvilho Leite com cacau	Torrada de pão francês Leite com cacau	Pão francês c/ ovo mexido Suco de cajú	Mingau de maisena c/ cacau* *Receita livro 2, pg 17					
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango (peito) Batata doce assada	Baião de três (arroz, feijão e carne suína)	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (coxa e sobrecoxa) Salada de beterraba ralada	Macarrão com molho a bolonhesa (carne moída) enriquecido* com cenoura *Receita livro 1, pg 9	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Tutu de feijão					
		Suco de cajú	Mamão	Suco de cajú	Banana						
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD					
		408,2		59	15	11					
				58%	15%	25%					

Orientações:

- **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 dispõem 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 OT

REVISADO POR:

Marília Martins Santos CRN9: 7314

Nutricionista RT