

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)
AGOSTO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	AGOSTO 2023				
		31/07/2023	01/08/2023	02/08/2023	03/08/2023	
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	
		Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno* *Receita livro 2, pg 8	Arroz com cenoura Feijão de caldo Frango ao molho (coxa e sobrecoxa)	Arroz com carne suína Feijão de caldo Farofinha de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela com mandioca Salada de alface com tomate	Sopa: frango (peito), macarrão (parafuso), batata, abobrinha, repolho e couve
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 466,7	CHO 75g 64%	PTN 19g 16%	LPD 10g 19%

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: 19295

Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Marilyn 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)
AGOSTO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	07/08/2023	08/08/2023	09/08/2023	10/08/2023	11/08/2023
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz com lentilha Feijão de caldo Ovos mexidos Purê de inhame com cabotia* *Receita livro 1, pg 10	Macarrão (<i>espaguete</i>) ao molho de tomate (<i>extrato</i>) Carne bovina em cubos	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho (<i>manhioca ou batata</i>) de frango (<i>peito</i>) * Salada de alface e tomate *Receita livro 1, pg 11	Baião de três (<i>arroz, feijão e carne suína</i>) Salada de couve com repolho	Arroz branco Feijão de caldo Fango assado (<i>coxá e sobrecoxá</i>) com batata doce
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD
		441		70	18g	10g
				63%	16%	20%

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 (tocar 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: 19295
Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707



Nutricionista QT

REVISADO POR:

Marrilia 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)
AGOSTO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	14/08/2023	15/08/2023	16/08/2023	17/08/2023	18/08/2023
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira Arroz nutritivo* Feijão de caldo Fritada** (ovo com batata inglesa) *Receita livro 1, pg 13 **Receita livro 2, pg 4	FERIADO	Quarta-feira Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado* Betrreba ralada *Receita livro 1, pg 4	Quinta-feira Pão francês com molho de frango desfiado (petto)	Sexta-feira Arroz branco Carne suína com lentilha* *Receita livro 2, pg 12
		Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 461	CHO 69g 60%	PTN 18g 16%

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: 19295

Thais Mariana Shiva Mendonça CRN9: 19707

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Marilyn 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)
AGOSTO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	AGOSTO 2023				
		21/08/2023	22/08/2023	23/08/2023	24/08/2023	25/08/2023
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de Frango (<i>peito</i>)	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de mandioca com carne suína Salada de alface com tomate	Arroz branco Feijão de caldo Salada marroquina: frango (<i>coxa e sobrecoxa</i>), trigo, repolho, couve*	Arroz branco Feijão de caldo Isclas de tilápia ao molho branco* Caboita assada
			Suco de caqui	Abacaxi/Laranja		Banana
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 486,6	CHO 79g 64%	PTN 20g 17%	LPD 9g 18%

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: 19295

Thaís Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Marrlia 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)
AGOSTO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	28/08/2023	29/08/2023	30/08/2023	31/08/2023	01/09/2023	
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com legumes* *Receita livro 2, pg 11	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída com abobrinha	Arroz branco Feijão tropeiro* (feijão, carne sinta, ovo e farinha de mandioca) Salada de alface com couve *Receita livro 1, pg 12	FERIADO		Galinhada (coxá e sobrecoxá) Tutu de feijão Salada de repolho com tomate
		Suco de caji		Laranja		Banana/Mamão	
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 477,78	CHO 76g 64%	PTN 18g 15%	LPD 10g 19%	

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: 19295
Thais Marziana Silva Mendonça CRN9: 19707
Nutricionista QT

REVISADO POR:
Marília Martins Santos CRN9: 7314
Nutricionista RT