

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG  
 PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE  
**CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL**  
 ZONA URBANA E RURAL  
 FUNDAMENTAL (11-15 anos) E EJA

SETEMBRO 2023

| REFEIÇÃO                                  | HORÁRIO                     | 04/09/2023   | 05/09/2023   | 06/09/2023  | 07/09/2023       | 08/09/2023 |
|---|-----------------------------|--|--|---|------------------|------------|
| PRINCIPAL                                 | Manhã: 10:30h<br>Tarde: 16h | Segunda-feira<br>Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Ovos mexidos<br>Batata doce assada | Terça-feira<br>Arroz e/ carne suína<br>Feijão de caldo<br>Beterraba ralada | Quarta-feira<br>Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Came moída com cenoura | FÉRIADO          | RECESSO    |
|   |                             | Suco de caju   | Maçã/Banana  |   |                  |            |
| Composição nutricional<br>(Média Semanal) |                             | Energia (Kcal)<br>479,4  | CHO<br>77g<br>63%  | PTN<br>20g<br>17%   | LPD<br>9g<br>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:**  
 Natália Duarte Marcelino CRN9: 24479  
 Nutricionista QT

**REVISADO POR:**  
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
 Nutricionista RT



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG  
 PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE  
 CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL  
 ZONA URBANA E RURAL  
 FUNDAMENTAL (11-15 anos) E EJA

SETEMBRO 2023

| REFEIÇÃO   | HORÁRIO                     | 11/09/2023  | 12/09/2023                                     | 13/09/2023   | 14/09/2023  | 15/09/2023   |
|--|-----------------------------|---|--|--|---|--|
|  |                             | Segunda-feira   | Terça-feira                                    | Quarta-feira   | Quinta-feira  | Sexta-feira  |
| PRINCIPAL  | Manhã: 10:30h<br>Tarde: 16h | Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Ovos mexidos<br>Farofinha de abobrinha | Pão francês com carne moída ao molho de tomate | Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Escondidinho de frango (com batata inglesa e abobrinha no recheio)*<br>*Receita livro 1 pg. 11<br>Salada de alface e tomate | Arroz branco<br>Tutu de feijão<br>Carnê suína assada<br>Salada marroquina*<br>*Receita livro 2 pg. 10 | Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Frango ao molho (coxa/sobrecoxa)<br>Salada de repolho e couve |
|  |                             | Suco de caju  | Laranja/Abacaxi                                | Banana   |   |  |
| Composição nutricional<br>(Média Semanal)  |                             | Energia (Kcal)  | CHO  | PTN  | LPD   |  |
|  |                             | 451,7   | 69g  | 17g  | 12g   |  |
|  |                             |   | 61%  | 15%  | 24%   |  |
| 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 a 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:  
 Natália Duarte Marcelino CRN9: 24479  
 Nutricionista QT

REVISADO POR:  
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
 Nutricionista RT




SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG  
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMMAE  
**CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL**  
ZONA URBANA E RURAL  
FUNDAMENTAL (11-15 anos) E EJA

SETEMBRO 2023

| REFEIÇÃO   | HORÁRIO                     | 18/09/2023   | 19/09/2023   | 20/09/2023  | 21/09/2023   | 22/09/2023  |
|--|-----------------------------|--|--|---|--|---|
| PRINCIPAL  | Manhã: 10:30h<br>Tarde: 16h | Segunda-feira<br>Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Ovos mexidos com legumes<br><b>*Receita livro 2 pg. 11</b> | Terça-feira<br>Arroz branco c/ cenoura<br>Iscas de tilápia ao molho branco*<br>Alface picada<br><b>*Livreto receitas peixe na rede</b> | Quarta-feira<br>Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Quibe assado* recheado com cenoura<br>Salada de couve<br><b>*Receita livro 1 pg. 4</b> | Quinta-feira<br>Arroz com carne suína<br>Feijão de caldo<br>Purê de cabotia c/ inhame*<br><b>*Receita livro 1 pg. 10</b> | Sexta-feira<br>Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Frango assado com cenoura<br>Salada de couve e tomate |
|  |                             | Laranja/Mamão  | Suco de caju   | Banana  |  |   |
| Composição nutricional<br>(Média Semanal)  |                             |  | Energia (Kcal)<br>477,8  | CHO<br>76g<br>61%   | PTN<br>17g<br>14%  | LPD<br>11g<br>21%   |
| Orientações:   |                             |  |  |   |  |   |
| <p>As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMMAE.</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 a mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É recomendado que sejam substituídos, caso necessário.</p> <p><b>Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.</b></p> <p>-As escolas que não disporem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.</p> <p><b>Para alunos com demandas nutricionais diferenciadas, vide orientações em anexo.</b></p> |                             |  |  |   |  |   |



**ELABORADO POR:**  
  
Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479  
Nutricionista QT

**REVISADO POR:**  
Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
Nutricionista RT

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG  
 PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE  
**CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL**  
 ZONA URBANA E RURAL  
 FUNDAMENTAL (11-15 anos) E EJA

SETEMBRO 2023

| REFEIÇÃO                                  | HORÁRIO                     | 25/09/2023   | 26/09/2023   | 27/09/2023  | 28/09/2023   | 29/09/2023   |
|---|-----------------------------|--|--|---|--|--|
|   |                             | Segunda-feira  | Terça-feira  | Quarta-feira  | Quinta-feira   | Sexta-feira  |
| PRINCIPAL                                 | Manhã: 10:30h<br>Tarde: 16h | Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Omelete<br>Salada de tomate | Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Frango assado com batata doce<br>(coxa/sobrecoxa)<br>Beterraba ralada | Arroz c/ lentilha<br>Feijão de caldo<br>Carne de panela com batata inglesa<br>Cabotê assada | Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Escondidinho* de mandioca com frango desfiado (peito de frango)<br>Salada de alface e tomate<br>*Receita livro 1 pg. 11 | Macarrão com feijão*<br>Carne suína assada<br>Couve refogada<br>*Receita livro 1 pg. 8 |
|   |                             | Laranja  |  | Suco de caju  |  | Banana   |
| Composição nutricional<br>(Média Semanal) |                             | Energia (Kcal)<br>480  |  | CHO<br>77g<br>63%   | PTN<br>18g<br>15%  | LPD<br>10g<br>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 (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 sejam substituídos, 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:**  
 Natália Duarte Marcelino CRN9: 24479  
 Nutricionista QT

**REVISADO POR:**  
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
 Nutricionista RT