

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG  
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE  
CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL  
ZONA URBANA E RURAL  
FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)

SETEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	04/09/2023	05/09/2023	06/09/2023	07/09/2023	08/09/2023
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Batata doce assada	Arroz c/ carne suína Feijão de caldo Beterraba ralada	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída com cenoura	FERIADO
		Terça-feira	Arroz c/ carne suína Feijão de caldo Beterraba ralada	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída com cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída com cenoura	RECESSO
		Suco de caqui	Maçã/Banana	Maçã/Banana		
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 354,9	CHO 58g 64%	PTN 14g 16%	L/PD 8g 20%
Orientações:						
<p>As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.</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 à mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É recomendado que façam substituições, caso necessário.</p> <p>-As escolas que não dispõem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.</p> <p>Para alunos com demandas nutricionais diferenciadas, vide orientações em anexo.</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  
 FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)

SETEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SETEMBRO 2023				
		11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Farofinha de cenoura ralada	Pão francês com carne moída ao molho de tomate (extrato)  Suco de caju	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de frango (com batata inglesa e abobrinha no recheio)* *Receita livro 1 pg. 11 Salada de alface e tomate	Arroz branco Tutu de feijão Came suína assada Salada marroquina* *Receita livro 2 pg. 10	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (coxal/sobrecoxa) Salada de repolho e couve
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	
		372,9	53g 56%	15g 16%	11g 28%	

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.  
 -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:  
 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  
 FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)  
 SETEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
		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 <b>*Receita livro 2 pg. 11</b>	Arroz branco c/ cenoura Isca de tilápia ao molho branco* Alface picada <b>*Livreto receitas peixe na rede</b>	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado* recheado com cenoura Salada de couve <b>*Receita livro 1 pg. 4</b>	Arroz com carne suína Feijão de caldo Purê de cabotiá c/ inhame* <b>*Receita livro 1 pg. 10</b>	Arroz branco Feijão de caldo Frango assado com cenoura Salada de couve e tomate
		Laranja/Manhã		Suco de caju		Banana
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 364,2	CHO 57%	PTN 14g 15%	LPD 11g 27%
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.

-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:

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  
 FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)

SETEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira Arroz branco Feijão de caldo Omelete Salada de tomate Laranja	Terça-feira Arroz branco Feijão de caldo Frango assado com batata doce (coxa/sobrecoxa) Beterraba ralada	Quarta-feira Arroz c/ lentilha Feijão de caldo Carne de panela com batata inglesa Caboitiã assada Suco de caju	Quinta-feira Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho* de mandioca com frango desfiado (peito de frango) Salada de alface e tomate *Receita livro 1 pg. 11	Sexta-feira Macarrão com feijão* Carne suína assada Couve refogada *Receita livro 1 pg. 8 Banana
		Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO	PTN
		378,1	56g	14g	9g	
			60%	15%	22%	
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.						
-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