

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
FUNDAMENTAL (1-15 anos) e EJA
OUTUBRO 2023

| REFEIÇÃO | HORÁRIO | 02/10/2023 | 03/10/2023 | 04/10/2023 | 05/10/2023 | 06/10/2023 |
|---|-----------------------------|--|--|--|---|---|
| PRINCIPAL | Manhã: 10:30h Tarde: 16h | Segunda-feira Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno* *Receita livro 2 pg. 08 | Terça-feira Macarrão com frango desfiado (peito) e molho vermelho (extrato) | Quarta-feira Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne suína Batata doce e cenoura assadas | Quinta-feira Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de carne bovina Salada de couve com beterraba | Sexta-feira Lanche festivo (Dia das crianças) Galinhada (coxão/sobrecoxão) Tutu de feijão Salada de repolho, alface e tomate |
| | | Suco de caju | Melancia | Laranja/Banana | | |
| Composição nutricional (Média Semanal) | | | Energia (Kcal) 494 kcal | CHO 77g 62% | PTN 19g 16% | LPD 12g 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.
- 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.
- Oferecer o lanche no dia que ele for entregue para otimizar o armazenamento.
- 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 NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FUNDAMENTAL (11-15 anos) e EJA
OUTUBRO 2023

| REFEIÇÃO | HORÁRIO | 09/10/2023 | 10/10/2023 | 11/10/2023 | 12/10/2023 | 13/10/2023 |
|---|---------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| PRINCIPAL | Manhã:10:30h Tarde:16h | RECESSO | RECESSO | RECESSO | FERIADO | RECESSO |
| Composição nutricional (Média Semanal) | | Energia (Kcal) | | CHO | PTN | L.PD |
| | | | | | | |

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.
 - Oferecer o liguarte no dia que ele for entregue para otimizar o armazenamento.
- 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 NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
 CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL
 ZONA URBANA E RURAL
 FUNDAMENTAL (11-15 anos) e EJA

OUTUBRO 2023

| REFEIÇÃO | HORÁRIO | 16/10/2023 | 17/10/2023 | 18/10/2023 | 19/10/2023 | 20/10/2023 |
|---|-----------------------------|---|--|--|---|--|
| | | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| PRINCIPAL | Manhã: 10:30h Tarde: 16h | Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos | Arroz branco Feijão de caldo Frango (coxa/sobrecoxa) com batata inglesa assadas Salada de alface | Arroz branco Feijão tropeiro* (<i>feijão, ovo, carne suína, carne e farinha de mandioca</i>) *Receita livro 1 pg. 12 | Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de frango* (<i>peito</i>) com purê de cabotia Salada de repolho com tomate *Receita livro 1 pg. 11 | Lanche festivo (Dia das crianças) Macarrão c/ molho vermelho (<i>extrato</i>) e molho branco (<i>amido</i>) Almondogas |
| Composição nutricional (Média Semanal) | | Energia (Kcal) 469,7 kcal | | CHO 76g 65% | PTN 16g 14% | LPD 10g 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 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.
- Oferecer o iogurte no dia que ele for entregue para otimizar o armazenamento.
- Para alunos com demandas nutricionais diferenciadas, vide orientações em anexo.

ELABORADO POR:
 Natália Duarte Marcelino CRN9: 24479
 Nutricionista OT

REVISADO POR:
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
 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
FUNDAMENTAL (11-15 anos) e EJA

OUTUBRO 2023

| REFEIÇÃO | HORÁRIO | 23/10/2023 | 24/10/2023 | 25/10/2023 | 26/10/2023 | 27/10/2023 |
|---|-----------------------------|--|--|--|--|------------------------|
| PRINCIPAL | Manhã: 10:30h Tarde: 16h | Segunda-feira Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com abobrinha ralada e farinha de mandioca | Terça-feira Arroz branco Feijão de caldo Carne suína assada Salada de repolho, alface e tomate | Quarta-feira Arroz branco Feijão de caldo Salada marroquina* (<i>frango, trigo, cenoura e carne</i>) *Receita livro 2 pg. 10 | Quinta-feira Sopa de legumes com carne bovina em cubos | Sexta-feira FÉRIADO |
| | | Suoco de caju | | Melancia | Laranja/Banana | |
| Composição nutricional (Média Semanal) | | | Energia (Kcal) 430 kcal | CHO 68g 63% | PTN 17g 16% | LPD 10g 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 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. | | | | | | |
| - Oferecer o iogurte no dia que ele for entregue para otimizar o armazenamento. | | | | | | |
| 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 NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
 CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL
 ZONA URBANA E RURAL
 FUNDAMENTAL (11-15 anos) e EJA

OUTUBRO 2023

| REFEIÇÃO | HORÁRIO | 30/10/2023 | 31/10/2023 | 01/11/2023 | 02/11/2023 | 03/11/2023 |
|---|-----------------------------|---|--|---|-------------------|---|
| | | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| PRINCIPAL | Manhã: 10:30h Tarde: 16h | Arroz branco Feijão de caldo Fritada* *Receita livro 2 pg. 4 | Arroz branco Feijão de caldo Tilápia ao molho sugo* Farofa de couve *Livreto de receitas peixe na rede | Pão francês com pernil Abacaxi/Laranja | FÉRIADO | Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela com mandioca Salada de repolho e alface Banana |
| Composição nutricional (Média Semanal) | | Energia (Kcal) 435 kcal | | CHO 70g 63% | PTN 17g 16% | LPD 9g 21% |

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.
- Oferecer o iogurte no dia que ele for entregue para otimizar o armazenamento.
- 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

