

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)

DEZEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30	Segunda-feira Biscoito de polvilho Leite c/ achocolatado	Terça-feira Mingau de maísenas c/ cacau* *Receita livro 2 pg. 17	Quarta-feira Bolo da vovó Leite saborizado c/ canela	Quinta-feira Torrada de pão de forma Leite c/ achocolatado	Sexta-feira Bolo de banana* Leite saborizado c/ canela
		Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno c/ legumes	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela c/ batata inglesa	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho Purê de batata doce	Arroz branco Feijão tropeiro* Tomate picadinho *Receita livro 1 pg. 12
PRINCIPAL		Suco de caju	Banana	Laranja		
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 439,1 kcal		CHO 66g 62%	PTN 14g 13%	LPD 12g 25%

Orientações:

- ** O pão que será usado é o pão de forma, uma fatia equivale a uma unidade de pão francês.
- ** As escolas que necessitarem do lanche complementar para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.
- ** 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.
- * Usar todo o estoque tanto de pereíveis (exceto carnes), quanto de hortifrutis (fazer substituições caso necessário).

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 INFANTIL - PERÍODO PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)
DEZEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30	Torrada de pão de forma c/ manteiga Leite c/ achocolatado	Bolo de chocolate Leite saborizado c/ canela	Mingau de maiseira c/ cacau *Receita livro 2 pg. 17	Biscoito de polvilho Leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga Leite c/ achocolatado
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos c/ couve	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango	Macarrão ao molho vermelho c/ carne moída Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína refogada c/ cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa assada Batata salsa refogada
		Banana	Suco de caju			Manga
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 447,2 kcal		CHO 68g 61%	PTN 15g 14%	LPD 12g 25%
Orientações:						

- ** O pão que será usado é o pão de forma, uma fatia equivale a uma unidade de pão francês.
- ** As escolas que necessitarem do lanche complementar para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.
- * 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.
- * Usar todo o estoque tanto de pereíveis (exceto carnes), quanto de hortifrutis (fazer substituições caso necessário).

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 INFANTIL - PERÍODO PARCIAL

ZONA URBANA E RURAL

FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)

DEZEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	22/12/2023	23/12/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30	Torrada de pão de forma Leite saborizado c/ canela	Pão c/ manteiga Leite c/ achocolatado	Bolo de banana Leite saborizado c/ canela		
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Peito de frango picadinho Purê de batata salsa	Galinhada (coxá/sobrecoxa) Tutu de feijão	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída refogada c/ legumes	FÉRIAS	FÉRIAS
		Melão	Suco de caju	Manga		
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 448 kcal	CHO 64g 57%	PTN 16g 15%	LPD 14g 28%

Orientações:

- *** O pão que será usado é o pão de forma, uma fatia equivale a uma unidade de pão francês.
- ** As escolas que necessitarem do lanche complementar para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.
- * Os hortifrúts 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.
- * Usar todo o estoque tanto de perecíveis (exceto carne), quanto de hortifrúts (fazer substituições caso necessário).

ELABORADO POR:

Natália Duarte Marcelino CRN9: 24479

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590

Nutricionista RT

