

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)
 DEZEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
PRINCIPAL	Manhã:10:30h Tarde:16h	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno c/ legumes Suco de caju	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela c/ batata inglesa	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho Purê de batata doce Banana	Arroz branco Feijão de caldo Tomate e alface picadinhos *Receita livro 1 pg. 12	Arroz branco Feijão tropeiro* Macarrão ao molho vermelho Peito de frango em cubos c/ legumes Feijão de caldo
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD
		482,7 kcal		77g 64%	18g 16%	11g 20%

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:

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
FAIXA ETÁRIA (11-15 anos)
DEZEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	DEZEMBRO 2023					
		11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023	
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos c/ couve	Arroz branco Feijão de caldo Estragonefe de frango	Macarrão ao molho vermelho c/ carne moída Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína c/ cenoura refogada	Arroz branco Feijão de caldo Coxal/sobrecoxa assada Batata salsa refogada
		Banana		Suco de caju		Manga	
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	500,5 kcal	CHO	PTN	LPD	
				80g	19g	11g	
			65%	15%	20%		

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 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 dispõem de fôrmo 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 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 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)

DEZEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	22/12/2023	23/12/2023
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira	Arroz branco Feijão de caldo Peito de frango picadinho Purê de batata salsa	Galinhada (coxas/sobrecoxa) Tutu de feijão	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída refogada c/ legumes	FÉRIAS
		Meião	Suco de caju	Manga	FÉRIAS	
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD
		496,9 kcal		79g	19g	11g
				63%	15%	20%

Orientações:

- ** O pão que será usado é o pão de forma, uma fatia equivale a uma unidade de pão francês.
- ** As escolhas 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 escolhas 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 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