

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 (6 a 10 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 Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno c/ legumes	Terça-feira Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela c/ batata inglesa	Quarta-feira Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho Purê de batata doce	Quinta-feira Arroz branco Feijão tropeiro* Tomate c/ alface picadinho *Receita livro 1 pg. 12	Sexta-feira Macarrão ao molho vermelho peito de frango em cubos com legumes Feijão de caldo
		Suco de caju		Banana		Laranja
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 356,5 kcal	CHO 52g 59%	PTN 14g 15%	LPD 10g 26%
Orientações:						

** O pão que será usado é o pão de forma, uma fatia equivalente 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 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:
 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 (6 a 10 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	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos com 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 refogada com cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Coxal/sobrecoxa assada Batata salsa refogada
Composição nutricional (Média Semanal)		Banana	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
				390,6 kcal	58g	16g
				59%	17%	24%

Orientações:

- ** O pão que será usado é o pão de forma, uma fatia equivalente 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 fômo 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:

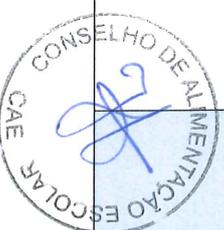
Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

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 (6 a 10 anos)

DEZEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	DEZEMBRO 2023		
		18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira
		Arroz branco Feijão de caldo Peito de frango picadinho Purê de batata salsa	Galinhada (coxasobrecoxa) Tutu de feijão	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída refogada c/ legumes
		Melão	Suco de caju	Manga
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO
		395 kcal		57g
				PTN
				16g
				LPD
				12g
				17%
				26%

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 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 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 hortifrúts (fazer substituições caso necessário).

ELABORADO POR:

Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590

Nutricionista RT

