

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)

NOVEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	06/11/2023		07/11/2023		08/11/2023		09/11/2023		10/11/2023	
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira					
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30	Bolo da vovó Leite com achiocolatado	Mingau de banana* *Receita livro 1 pg. 19	Torrada de pão de forma c/ manteiga Leite c/ achiocolatado	Biscoito de polvilho Leite saborizado c/ canela	Mingau de maizena com cacau* *Receita livro 1 pg. 17					
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Abobora cabotã assada	Arroz branco Feijão de caldo Estragonefe de frango (peito) Abobrinha refogada	Macarrão divertido* Feijão de caldo *Receita livro 3 pg. 12	Arroz branco Feijão de caldo Came suína cozida com tomate	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa c/ batata doce assados					
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO		PTN		LPPD			
		458,6 kcal		70g		15g		12g			
				64%		13%		23%			

Orientações:

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



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)

NOVEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30	Segunda-feira Biscoito de polvilho Leite saborizado com canela	Terça-feira Mingau de maiseina com cacau* *Receita livro 1 pg. 17	Quarta-feira	Quinta-feira Pão de forma com manteiga Leite com achocolatado	Sexta-feira Bolo de Banana* Leite c/ achocolatado Receita livro 1 pg. 20
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de fômo* *Receita livro 2 pg. 08	Arroz branco Feijão de caldo c/ carne suína Salada de repolho com tomate	FERVIDO	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho (caboiti) com carne moída	Macarrão ao molho vermelho (extrato) e branco (amido) - juntos- com peito de frango em cubos
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
			422,7 kcal	66g	15g	11g
				62%	14%	24%

Orientações:

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

ELABORADO POR:

Natalia Duarte Marcellino 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)

NOVEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	20/11/2023		21/11/2023		22/11/2023		23/11/2023		24/11/2023	
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira					
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30	Bolo da vovó Leite com cacau	Biscoito de polvilho Suco de caju	Mingau de maizena com cacau* *Receita livro 1 pg. 19	Bolo de banana* Leite com achocolatado *Receita livro 1 pg. 20	Torrada de pão de forma com manteiga Leite com achocolatado	Arroz branco Feijão de caldo Repolho refogado *Receita livro 1 pg. 12	Arroz branco Feijão de caldo Estragonofe de frango (peito)	Arroz branco Feijão tropeiro* Repolho refogado *Receita livro 1 pg. 12	Banana	
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos com couve Laranja	Sopa de legumes c/ macarrão e carne bovina	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (coxal/sobrecoxa) Couve refogada	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (coxal/sobrecoxa) Couve refogada						
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO		PTN		LPD			
		423 kcal		66g		14g		11g			
				62%		13%		23%			

Orientações:

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

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)

NOVEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
CAFÉ DA MANHÃ	07h:30	Torrada de pão de forma com manteiga Leite c/ achocolatado	Bolo de cacau c/ passas* Leite puro *Receita livro 2 pg. 14	Biscoito de polvilho Leite c/ achocolatado	Bolo de banana* Leite c/ achocolatado Receita livro 1 pg. 20	Mingau de malsena com cacau* *Receita livro 1 pg. 19
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Salada de macarrão com ovos cozidos e legumes Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de carne suína (<i>adaptada</i>) com banana e couve *Receita livro 3 pg. 21	Galinhada (<i>coxá/sobrecoxá</i>) Tutu de feijão Salada de tomate	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela Batata doce assada	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho* (<i>mandioca</i>) de frango *Receita livro 1 pg. 11
		Melancia		Banana		Suco de caju
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 456 kcal	CHO 15g 63%	PTN 69g 14%	LPD 12g 23%

Orientações:

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



ELABORADO POR:
Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479
Nutricionista QT

REVISADO POR:
Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
Nutricionista RT