

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 (7-15 anos)

NOVEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023	
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Abobora cabotiá assada	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango Abobrinha refogada	Macarrão divertido* Feijão de caldo *Receita Livro 3 pg. 12	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína cozida com tomate	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa com batata doce assada
		Suoco de caju	Banana				
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 474,4 kcal	CHO 76g 65%	PTN 18g 15%	LPD 11g 20%	
Orientações:							
<p>** As escolas que necessitarem do lanche complementar para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.</p> <p>* Os hortifrutis estão sujeitos à mudanças nas devido a alterações climáticas e outros podendo impactar no cardápio. É recomendado que façam substituições, caso necessário.</p> <p>* Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.</p> <p>* As escolas que não dispõem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.</p> <p>* Para alunos com demandas nutricionais diferenciadas, vide orientações em anexo.</p>							

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)

NOVEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno* *Receita livro 2 pg. 08	Arroz branco Feijão de caldo com carne suína Salada de repolho e tomate	FERIADO	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho (caboia) com carne moída	Macarrão ao molho de tomate (extrato) e branco (amido) - juntos - "molho rose" com peito de frango em cubos
		Suco de caju	Banana			Abacaxi
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 447 kcal	CHO	71g	PTN	LPD
				64%		
				64%	16%	20%

Orientações:

- ** As escolhas que necessitarem do lanche complementar para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.
- * Os hortifrutis estão sujeitos à mudanças nas devido a alterações climáticas e outros 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 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)

NOVEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	NOVEMBRO 2023				
		20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
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 Laranja	Sopa de legumes com macarrão e carne bovina	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (coxal/sobrcoxal) Couve refogada Suco de caju	Arroz branco Feijão de caldo Tilápia ao molho branco Alface picada	Arroz branco Feijão tropeno* Repolho refogado
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	
		500 kcal	81g	19g	11g	
			65%	16%	19%	

Orientações:

- ** 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 devido a alterações climáticas e outros 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 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)
NOVEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	NOVEMBRO 2023			
		27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira
		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>coxa/sobrecoxa</i>) Tutu de feijão Salada de tomate	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela Batata doce assada
Composição nutricional (Média Semanal)		Melancia	Banana		Suco de caju
		Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
		478,8 kcal	78g 65%	18g 15%	10g 20%

Orientações:

- ** As escolhas que necessitam do lanche complementar para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.
- * Os hortifrutis estão sujeitos a mudanças nas devido a alterações climáticas e outros 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.

ELABORADO POR:

Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590

Nutricionista RT

