

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	Terça-feira Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango Abobrinha refogada	Quarta-feira Macarrão divertido* Feijão de caldo *Receita Livro 3 pg. 12	Quinta-feira Arroz branco Feijão de caldo Carne suína cozida com tomate	Sexta-feira Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa com batata doce assada
		Suoco de caju	Banana			Laranja
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 (caboiti) 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	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					
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos com couve	Sopa de legumes com macarrão e carne bovina	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (coxa/sobrecoxa) Couve refogada	Arroz branco Feijão de caldo Tilápia ao molho branco Alface picada	Arroz branco Feijão tropeno* Repolho refogado					
		Laranja		Suco de caju		Banana					
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 500 kcal		CHO 81g 65%	PTN 19g 16%	LPD 11g 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 Salada de macarrão com ovos cozidos e legumes Feijão de caldo	Terça-feira Arroz branco Feijão de caldo Farofa de carne suína ( <i>adaptada</i> ) com banana e couve*	Quarta-feira Galinhada ( <i>coxa/sobrcoxa</i> ) Tutu de feijão Salada de tomate	Quinta-feira Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela Batata doce assada	Sexta-feira 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) 478,8 kcal	CHO 78g 65%	PTN 18g 15%	LPD 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