

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)

NOVEMBRO 2023

| REFEIÇÃO                                  | HORÁRIO                     | 06/11/2023   | 07/11/2023  | 08/11/2023  | 09/11/2023   | 10/11/2023  |
|---|-----------------------------|--|---|---|--|---|
| PRINCIPAL                                 | Manhã: 10:30h<br>Tarde: 16h | Segunda-feira<br>Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Ovos mexidos<br>Abobora cabotia assada | Terça-feira<br>Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Estragonote de frango<br>Abobrinha refogada | Quarta-feira<br>Macarrão divertido*<br>Feijão de caldo<br>*Receita livro 3 pg. 12 | Quinta-feira<br>Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Carne suína cozida com tomate | Sexta-feira<br>Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Coxa/sobrecoxa com batata doce<br>assadas |
|   |                             | Suco de caqui  | Banana  |   | Laranja  |   |
| Composição nutricional<br>(Média Semanal) |                             |  | Energia (Kcal)<br>377,3 kcal  | CHO<br>55g<br>59%   | PTN<br>15g<br>16%  | LPD<br>11g<br>25%   |
| Orientações:                              |                             |  |   |   |  |   |

\*\*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 fômo 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 (6 a 10 anos)  
 NOVEMBRO 2023

| REFEIÇÃO                                  | HORÁRIO                     | 13/11/2023  | 14/11/2023  | 15/11/2023 | 16/11/2023   | 17/11/2023   |
|---|-----------------------------|---|---|------------|--|--|
| PRINCIPAL                                 | Manhã: 10:30h<br>Tarde: 16h | Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Omelete ao forno*<br>*Receita livro 2 pg. 08 | Arroz branco<br>Feijão de caldo com carne suína<br>Salada de repolho e tomate | FÉRIADO    | Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Escondidinho (cabotia) de carne moída | Macarrão ao molho de tomate (extrato) e branco (amido) - "molho rose" com peito de frango em cubos |
|   |                             | Suco de cajiú   | Banana  |            |  | Abacaxi  |
| Composição nutricional<br>(Média Semanal) |                             | Energia (Kcal)  |   | CHO        | PTN  | LPD  |
|   |                             | 366,6 kcal  |   | 53g<br>60% | 15g<br>16%   | 10g<br>24%   |

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 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 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)

NOVEMBRO 2023

| REFEIÇÃO  | HORÁRIO                     | 20/11/2023     | 21/11/2023  | 22/11/2023                                  | 23/11/2023  | 24/11/2023   |  |
|---|-----------------------------|----------------|---|---|---|--|--|
| PRINCIPAL   | Manhã: 10:30h<br>Tarde: 16h | Segunda-feira  | Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Farofa de ovos com couve | Sopa de legumes com macarrão e carne bovina | Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Frango ao molho (coxa/sobracoza)<br>Couve refogada | Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Tilápia ao molho branco<br>Alface | Arroz branco<br>Feijão tropeiro*<br>Repolho refogado |
|   |                             | Laranja        |   | Suco de caju                                |   | Banana   |  |
| Composição nutricional<br>(Média Semanal)   |                             | Energia (Kcal) |   | CHO   | PTN   | LPD  |  |
|   |                             | 368,7 kcal     |   | 54g   | 14g   | 10g  |  |
|   |                             |                |   | 59%   | 16%   | 25%  |  |
| 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 entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio.</p> <p>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 CRNº: 24479

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Geise de Castro Fonseca CRNº: 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)  
NOVEMBRO 2023

| REFEIÇÃO   | HORÁRIO                     | 27/11/2023  | 28/11/2023  | 29/11/2023   | 30/11/2023   | 01/12/2023  |
|--|-----------------------------|---|---|--|--|---|
| PRINCIPAL  | Manhã: 10:30h<br>Tarde: 16h | Segunda-feira<br>Salada de macarrão com ovos cozidos e legumes<br>Feijão de caldo | Terça-feira<br>Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Farofa de carne suína ( <i>adaptada</i> ) com banana e couve* | Quarta-feira<br>Galinhada ( <i>coxal/sobrecoxa</i> )<br>Tutu de feijão<br>Salada de tomate | Quinta-feira<br>Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Carne de panela<br>Batata doce assada | Sexta-feira<br>Arroz branco<br>Feijão de caldo<br>Escondidinho ( <i>mandioca</i> ) de frango* |
|  |                             | Melancia  | Banana  | Suco de caju   |  |   |
| Composição nutricional<br>(Média Semanal)  |                             |   | Energia (Kcal)<br>340,9 kcal  | CHO<br>51g<br>60%  | PTN<br>13g<br>14%  | LPD<br>9g<br>26%  |
| 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 entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio.</p> <p>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

