

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 Tarde: 16h	Segunda-feira Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Abobora cabotia assada	Terça-feira Arroz branco Feijão de caldo Estragonote 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 assadas
		Suco de cajiú	Banana			Laranja
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 377,3 kcal	CHO	PTN	LPD	
			55g 59%	15g 16%	11g 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 Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete ao forno* *Receita livro 2 pg. 08	Arroz branco Feijão de caldo com carne suína Salada de repolho e tomate	FÉRIADO	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho (cabotã) 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 (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD
		366,6 kcal		53g 60%	15g 16%	10g 24%
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



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 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 (coxa/sobracoza) Couve refogada	Arroz branco Feijão de caldo Tilápia ao molho branco Alface	Arroz branco Feijão tropeiro* Repolho refogado
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 368,7 kcal	CHO 54g 59%	PTN 14g 16%	LPD 10g 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 Tarde: 16h	Segunda-feira	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de carne suína (<i>adaptada</i>) com banana e couve*	Galinhada (<i>coxal/sobrecoxa</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*
		Melancia		Banana		Suco de caju
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	340,9 kcal	CHO	PTN	LPD
				51g	13g	9g
				60%	14%	26%
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

