

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)
MARÇO 2024

| REFEIÇÃO | HORÁRIO | 04/03/2024 | 05/03/2024 | 06/03/2024 | 07/03/2024 | 08/03/2024 |
|---|-----------------------------|---|--|---|---|---|
| CAFÉ DA MANHÃ | 07h:30 | Segunda-feira Pão de forma c/ manteiga Leite c/ cacau | Terça-feira Mingau de aveia/maizena | Quarta-feira Torrada de pão de forma Leite c/ cacau | Quinta-feira Biscoito de polvilho Leite puro | Sexta-feira Leite saborizado com canela* Bolo de banana *Receita no livro 2 |
| PRINCIPAL | Manhã: 10:30h Tarde: 16h | Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos Salada de tomate | Arroz branco Feijão tropeiro (Carne suína, couve, farinha de mandioca) | Macarrão ao molho vermelho c/ frango desfiado Feijão de caldo Banana | Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne c/ chuchu | Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho c/ batata inglesa Mexerica |
| Composição nutricional (Média Semanal) | | Energia (Kcal) 487 kcal | | CHO 70g 58% | PTN 17g 15% | LPD 15g 27% |

Orientações:

- * Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;
- * As escolas que tiverem legumes branqueados, utiliza-lós até que seja feita a entrega de hortifrutis (escola que possuem mandioca do ano passado, usar em alguma preparação do mês);
- * Os hortifrutis estão sujeitos à mudança 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.
- * Usar o açúcar (arroz) e o óleo nas preparações.

ELABORADO POR:

Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

Paula Alvares Borges Ferreira CRN9: 23537

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)
MARÇO 2024

| REFEIÇÃO | HORÁRIO | 11/03/2024 | 12/03/2024 | 13/03/2024 | 14/03/2024 | 15/03/2024 |
|---|-----------------------------|--|--|--|---|--|
| CAFÉ DA MANHÃ | 07h:30 | Mingau de aveia/maisena c/ cacau *Receita livro 2 pg. 17 | Biscoito de polvilho Leite c/ cacau | Pão de forma c/ manteiga Leite c/ canela | Bolo de cacau c/ passas* *Receita livro 2 pg. 14 Leite puro | Torrada de pão de forma Leite c/ cacau |
| PRINCIPAL | Manhã: 10:30h Tarde: 16h | Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno Purê de cabotiá | Galinhada c/ açafrão (coxas/sobrecoxa) Tutu de feijão Salada de beterraba | Arroz branco Feijão de caldo Carne suína cozida c/ cenoura (usar açafrão) | Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango c/ creme de inhame* *Receita livro 1 pg. 14 | Macarrão ao molho vermelho c/ carne bovina picadinha Feijão de caldo |
| Composição nutricional (Média Semanal) | | Energia (Kcal) | | CHO | PTN | LPD |
| | | 464,3 kcal | | 66g | 17g | 15g |
| | | | | 57% | 14% | 28% |

Orientações:

- * Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;
- * As escolas que tiverem legumes brancos, utiliza-los até que seja feita a entrega de hortifrutis (escola que possuem mandioca do ano passado, usar em alguma preparação do mês);
- * Os hortifrutis estão sujeitos à mudança 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.
- * Usar o açafrão (arroz) e o orégano nas preparações.

ELABORADO POR:

Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479
Paula Alvares Borges Ferreira CRN9: 23537
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)
MARÇO 2024

| REFEIÇÃO | HORÁRIO | 18/03/2024 | 19/03/2024 | 20/03/2024 | 21/03/2024 | 22/03/2024 |
|---|-----------------------------|---|--|--|--|--|
| CAFÉ DA MANHÃ | 07h:30 | Segunda-feira Mingau de aveia/maisena | Terça-feira Torrada de pão de forma Leite c/ cacau | Quarta-feira Panqueca de banana* *Receita livro 1 pg. 16 Leite puro | Quinta-feira Pão de forma c/ manteiga Leite c/ cacau | Sexta-feira Biscoito de polvilho Leite c/ canela |
| PRINCIPAL | Manhã: 10:30h Tarde: 16h | Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos c/ abobrinha ralada | Arroz branco Feijão de caldo Coxal/sobrecoxa c/ batata doce assadas | Macarrão com carne moída + batata inglesa e chuchu (Usar o orégano) Feijão de caldo | Arroz branco Feijão de caldo Farofa de carne suína e couve | Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango c/ cabotiá e acafrão |
| Composição nutricional (Média Semanal) | | Energia (Kcal) 442,2 kcal | | CHO 65g 59% | PTN 16g 14% | LPD 13g 25% |

Orientações:

- * Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;
- * As escolas que tiverem legumes branqueados, utiliza-los até que seja feita a entrega de hortifrutis (escola que possuem mandioeca do ano passado, usar em alguma preparação do mês).
- * Os hortifrutis estão sujeitos à mudança nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É recomendada 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.
- * Usar o acafrão (arroz) e o orégano nas preparações.

ELABORADO POR:

Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

Paula Alvares Borges Ferreira CRN9: 23537

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590

Nutricionista RT



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)


MARÇO 2024

| REFEIÇÃO | HORÁRIO | 25/03/2024 | 26/03/2024 | 27/03/2024 | 28/03/2024 | 29/03/2024 |
|---|-----------------------------|---|---|---|--------------|-------------|
| | | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| CAFÉ DA MANHÃ | 07h-30 | Mingau de aveia/maisena c/ cacau *Receita livro 2 pg. 17 | Pão de forma c/ manteiga Leite c/ canela | Biscoito de polvilho Leite c/ cacau | | |
| PRINCIPAL | Manhã: 10:30h Tarde: 16h | Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de ovos c/ couve | Macarrão ao molho bolonhesa enriquecido* c/ beterraba e carne moída Feijão de caldo *Receita livro 3 pg. 12 | Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango c/ cenoura | RECESSO | |
| | | | | | FERIADO | |
| Composição nutricional (Média Semanal) | | Energia (Kcal) | | CHO | PTN | LPD |
| | | 453 kcal | | 66g | 16g | 13g |
| | | | | 59% | 14% | 25% |

Orientações:

- * Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;
- * As escolas que tiverem legumes branqueados, utilizá-los até que seja feita a entrega de hortifrutis (escola que possuem mandioca do ano passado, usar em alguma preparação do mês).
- * Os hortifrutis estão sujeitos à mudança 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.
- * Usar o acaráão (arroz) e o orégano nas preparações.



ELABORADO POR: 
Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479
Paula Alvarés Borges Ferreira CRN9: 23537
Nutricionista QT

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