

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL

FAIXA ETARIA (4-5 anos) ZONA URBANA E RURAL

MARCO 2024

					PRINCIPAL	CAFÉ DA MANHÃ		REFEIÇÃO	
		Composição nutricional	Composição na		Manhã: 10:30h Tarde:16h	07h:30		HORÁRIO	
Orientações:	ASSAGEA)	utricional	itricional		Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos Salada de tomate	Pão de forma c/ manteiga Leite c/ cacau	Segunda-feira	04/03/2024	
ões:	702 1001	487 kcal	Ellergia (Neal)		Arroz branco Feijão tropeiro (Carne suína, couve, farinha de mandioca)	Mingau de aveia/maisena	Terça-feira	05/03/2024	MARÇO 2024
A Landa Company of the second	58%	70g	CHU	Banana	Macarrão ao molho vermelho c/ frango desfiado Feijão de caldo	Torrada de pão de forma Leite c/ cacau	Quarta-feira	06/03/2024	2024
	15%	17g	FIN		Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne c/ chuchu	Biscoito de polvilho Leite puro	Quinta-feira	07/03/2024	
	27%	15g	Clari	Mexerica	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho c/ batata inglesa	Leite saborizado com canela* Bolo de banana *Receita no livro 2	Sexta-feira	08/03/2024	

Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;

* Usar o açafrão (arroz) e o orégano nas preparações.

ELABORADO POR:

Paula Alvares Borges Ferreira CRN9: 23537 Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479 Nutricionista QT

REVISADO POR:

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590

Nutricionista RT

SELHOOR

OESCO

passado, usar em alguma preparação do mês). * As escolas que tiverem legumes branqueados, utiliza-lós até que seja feita a entrega de hortifrutis (escola que possuem mandioca do ano

recomendado que façam substituições, caso necessário. *Os hortifrutis estão sujeitos à mudança nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É

^{*} 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.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG

PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE CARDAPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL ZONA URBANA E RURAL

FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)

MARÇO 2024

				PRINCIPAL	CAFÉ DA MANHÃ	Wei Eryao	Oğumun Oğ	
	(Média Ser	Composição n		Manhã: 10:30h Tarde:16h	07h:30	HORAINO	Olayaun	
	nanal)	tricional		Arroz branco Fejjão de caldo Omelete de forno Purê de cabotiá	Mingau de aveia/maisena c/ cacau *Receita livro 2 pg. 17	Segunda-feira	11/03/2024	
	464.3 kcal	Energia (Kcal)		Galinhada c/ açafrão (coxa/sobrecoxa) Tutu de feijão Salada de beterraba	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau	Terça-feira	12/03/2024	
57%	66g	СНО	Mexerica	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína cozida c/ cenoura (usar açafrão)	Pão de forma c/ manteiga Leite c/ canela	Quarta-feira	13/03/2024	
14%	17g	PTN		Arroz branco Fejjão de caldo Estrogonofe de frango c/ creme de inhame* *Receita livro 1 pg. 14	Bolo de cacau c/ passas* *Receita livro 2 pg. 14 Leite puro	Quinta-feira	14/03/2024	
28%	15g	LPD	Goiaba	Macarrão ao molho vermelho c/ carne bovina picadinha Feijão de caldo	Torrada de pão de forma Leite c/ cacau	Sexta-feira	15/03/2024	
	57% 14%	464,3 kcal 66g 17g 57% 14%	nal Energia (Kcal) CHO PTN 464,3 kcal 66g 17g 14%	Energia (Kcal) CHO PTN 464,3 kcal 66g 17g 57% 14%	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno Tarde:16h Composição nutricional (Média Semanal) Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa) Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa) Tutu de feijão Tutu de feijão Composição nutricional	Mingau de aveia/maisena c/ cacau Riscoito de polvilho *Receita livro 2 pg. 17 Leite c/ cacau Leite c/ cacau Leite c/ cacau Leite c/ cacau Leite c/ canela Leite puro Arroz branco Feijão de caldo Tutu de feijão Tutu de feijão Tarde:16h Purê de cabotiá Salada de beterraba Composição nutricional (Média Semanal) Mingau de aveia/maisena c/ cacau Biscoito de polvilho Leite c/ cacau Leite c/ canela Leite c/ canela Arroz branco Feijão de caldo Carne suína cozida c/ cenoura inhame* *Receita livro 2 pg. 14 Arroz branco Feijão de caldo Carne suína cozida c/ cenoura inhame* *Receita livro 1 pg. 14 Energia (Keal) CHO PTN 17g 149%	Segunda-feira Terça-feira Quarta-feira Quarta-feira Quinta-feira	HORÁRIO Composição nutricional (Média Semanal) HORÁRIO Composição nutricional (Mingau de aveia/maisena c/ cacau (Média Semanal)) Composição nutricional (Mingau de aveia/maisena c/ cacau (Mingau de forma c/ manteiga (Mingau de cacau c/ passas* *Receita livro 2 pg. 14 Arroz branco Feijão de caldo Carme suína cozida c/ cenoura (usar açafrão) *Receita livro 2 pg. 14 Arroz branco Feijão de caldo Carme suína cozida c/ cenoura (usar açafrão) *Receita livro 1 pg. 14 *Receita livro 2 pg. 14 Leite c/ cacau Arroz branco Feijão de caldo Carme suína cozida c/ cenoura (usar açafrão) *Receita livro 1 pg. 14 *Receita livro 1 pg. 14 *Receita livro 2 pg. 14 Leite c/ cacau Arroz branco Feijão de caldo Fei

^{*} Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;

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

REVISADO POR:

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590 Nutricionista RT

passado, usar em alguma preparação do mês). * As escolas que tiverem legumes branqueados, utiliza-lós até que seja feita a entrega de hortifrutis (escola que possuem mandioca do ano

recomendado que façam substituições, caso necessário. *Os hortifrutis estão sujeitos à mudança nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É

^{*} 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.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE

ZONA URBANA E RURAL

CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL

FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)

MARÇO 2024

								_
				PRINCIPAL	CAFÉ DA MANHÃ		REFEIÇÃO	
	Composição n (Média Ser	Composição n		Manhã: 10:30h Tarde:16h	07h:30		HORÁRIO	
	utricional nanal)	utricional		Arroz branco Fejjão de caldo Ovos mexidos c/ abobrinha ralada	Mingau de aveia/maisena	Segunda-feira	18/03/2024	
Traju Ment	442 2 kcal	Energia (Kcal)		Arroz branco Fejjão de caldo Coxa/sobrecoxa c/ batata doce assadas	Torrada de pão de forma Leite c/ cacau	Terça-feira	19/03/2024	
59%	65g	СНО	Mamão	Macarrão com carne moída + batata inglesa e chuchu (Usar o orégano) Feijão de caldo	Panqueca de banana* *Receita livro 1 pg. 16 Leite puro	Quarta-feira	20/03/2024	
14%	16g	PTN		Arroz branco Feijão de caldo Farofa de carne suína e couve	Pão de forma c/ manteiga Leite c/ cacau	Quinta-feira	21/03/2024	
25%	13g	LPD	Banana	Arroz branco Fejjão de caldo Picadinho de frango c/ cabotiá e açafrão	Biscoito de polvilho Leite c/ canela	Sexta-feira	22/03/2024	
	59% 14%	10g 14%	nal Energia (Kcal) CHO PTN 442,2 kcal 59% 14%	Energia (Kcal) CHO PTN 442,2 kcal 65g 16g 59% 14%	Arroz branco Macarrão com carne moida + Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa c/ batata doce assadas Composição nutricional (Média Semanal) Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa c/ batata doce assadas Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa c/ batata doce assadas Macarrão com carne moida + Arroz branco (Usar o orégano) Feijão de caldo Feijão de caldo Feijão de caldo Feijão de caldo Farofa de carne suína e couve Farofa de carne suína e couve Farofa de carne suína e couve Arroz branco Macarrão com carne moida + Arroz branco Feijão de caldo Feijão de caldo Farofa de carne suína e couve Arroz branco Feijão de caldo Farofa de carne suína e couve Farofa de carne suína e couve Farofa de carne suína e couve Arroz branco Feijão de caldo Farofa de carne suína e couve Farofa de carne suína e couve	Mingau de aveia/maisena Torrada de pão de forma Leite c/ cacau Leite puro Arroz branco Feijão de caldo Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa c/ batata doce assadas Composição nutricional (Média Semanal) Mingau de aveia/maisena Torrada de pão de forma Leite c/ cacau Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa c/ batata doce assadas Energia (Kcal) Energia (Kcal) Composição nutricional Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa c/ batata doce assadas Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa c/ batata doce assadas Arroz branco Feijão de caldo Feijão de caldo Farofa de carne suína e couve Energia (Kcal) Composição nutricional Arroz branco Feijão de caldo Farofa de carne suína e couve Farofa de carne suína e couve 16g 14%	O7h:30 Mingau de aveia/maisena Terça-feira Quarta-feira Panqueca de banana* *Receita livro 1 pg. 16 Pão de forma c/ manteiga Leite c/ cacau Manhã: 10:30h Tarde: 16h Arroz branco Feijão de caldo Feijão de caldo Feijão de caldo Ovos mexidos c/ abobrinha ralada Arroz branco Feijão de caldo Coxal/sobrecoxa c/ batata doce assadas Macarrão com carne moida + batata inglesa e chuchu (Usar o orégano) Feijão de caldo Feijão de caldo Feijão de caldo Preijão de caldo Arroz branco Feijão de caldo Feijão de caldo Preijão de caldo Feijão de caldo Farofa de carne suína e couve Feijão de caldo Feij	HORÁRIO 18/03/2024 19/03/2024 20/03/2024 21/03/2024 21/03/2024 21/03/2024 Segunda-feira Terça-feira Quarta-feira Quarta-feira Quarta-feira Quinta-feira Panqueca de banana* Receita livro 1 pg. 16 Leite c/ cacau Leite c/ cacau Arroz branco Feijão de caldo Feijão de caldo Feijão de caldo Ovos mexidos c/ abobrinha ralada assadas Energia (Kcal) Composição nutricional (Média Semanal) Panqueca de banana* Receita livro 1 pg. 16 Leite c/ cacau Leite puro Macarrão com carne moida + batata inglesa e chuchu (Usar o orêgano) Feijão de caldo Feijão de caldo Feijão de caldo Feijão de caldo Farofa de carne suiña e couve Energia (Kcal) CHO PTN 14%

^{*} Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;

Orientações:

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

ELHO DE

ESCOLAD

CAE

passado, usar em alguma preparação do mês). * As escolas que tiverem legumes branqueados, utiliza-lós até que seja feita a entrega de hortifiutis (escola que possuem mandioca do ano

recomendado que façam substituições, caso necessário. *Os hortifrutis estão sujeitos à mudança nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É

^{*} 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.



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE

CARDAPIO DO ENSINO INFANTIL - PERIODO PARCIAL

ZONA URBANA E RURAL

FAIXA ETÁRIA (4-5 anos)

, (HA	Manhã: 10:30h Tarde:16h Composição nutricional (Média Semanal)		Pão de L Aacarrão riquecid *Reco	Quarta-feira Biscoito de polvilho Leite c/ cacau Arroz branco Feijao de caldo Picadinho de frango c/ cenoura CHO 66g 59%	Quinta-feira Quinta-feira PTN 16g 14%	Sexta-feira Sexta-feira LPD 13g 25%
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		
	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 Feijao de caldo Picadinho de frango c/ cenoura	RECESSO	FERIADO
			Banana			
			Energia (Kcal)	СНО	PTN	LPD
	Composição n	utricional	453 bool	66g	16g	13g
	(Media Sei	панат)	455 KC41	59%	14%	25%
		Orientaçõ	ies:			

Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;

ELABORADO POR:

Paula Alvares Borges Ferreira CRN9: 23537 Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479 Nutricionista QT

REVISADO POR:

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590 Nutricionista RT

ESCO

passado, usar em alguma preparação do mês). * As escolas que tiverem legumes branqueados, utiliza-lós até que seja feita a entrega de hortifiutis (escola que possuem mandioca do ano

recomendado que façam substituições, caso necessário. *Os hortifrutis estão sujeitos à mudança nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É ASELHO DE PLINE VY

^{*} 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.