

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)

MARÇO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos Salada de tomate	Terça-feira Arroz branco Feijão tropeiro (carne suína, couve, farinha de mandioca)	Quarta-feira Macarrão ao molho vermelho c/ frango desfiado (usar orégano) Feijão de caldo	Quinta-feira Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne c/ chuchu	Sexta-feira Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho c/ batata inglesa Alface picadinha
		Energia (Kcal) 501,7 Kcal/s		CHO 79g 63%	PTN 19g 15%	LPD 12g 22%
Composição nutricional (Média Semanal)						
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 acaráo (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 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)


MARÇO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
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 Came suína c/ cenoura (usar açafrão) Alface picadinha	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango c/ creme de inhame* *Receita livro 1 pg. 14	Macarrão ao molho vermelho c/ carne bovina picada Feijão de caldo
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD
		501,4 Kcalis		78g 62%	20g 16%	12g 21%

Orientações:

- * Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;
- * As escolhas que tiverem legumes branqueados, 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 escolhas 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 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)

MARÇO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira	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 (usar açúcar)
		Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD
		516,1 Kcals		80g 62%	19g 15%	13g 23%

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 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 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 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)

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
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de ovos c/ couve	Macarrão ao molho bolonhesa entruquecido * c/ beterraba e carne moída Feijão de caldo *Receita livro 3 pg. 12	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango c/ cenoura Alface picadinha	RECESSO	FERIADO
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 504 Kcals		CHO 77g 61%	PTN 19g 15%	LPD 13g 23%
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 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 acaráo (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

