

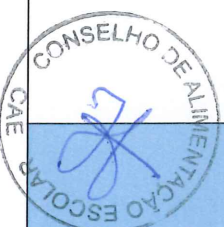
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE  
CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL  
ZONA URBANA E RURAL  
FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)

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	Arroz branco Feijão tropeiro (carne suína, couve, farinha de mandioca)	Macarrão ao molho vermelho c/ frango desfiado (usar orégano) Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne bovina c/ chuchu
		Terça-feira	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 (usar orégano) Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne bovina c/ chuchu
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 388 Kcal	CHO 58g 59%	PTN 16g 16%	LPD 10g 24%

**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 acarálio (arroz) e o orégano nas preparações.



ELABORADO POR:  
Natalia Duarte Marcellino 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 (6 a 10 anos)

MARÇO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno Purê de cabotiá	Galinhada (coxa/sobrecoxa) com acafrão Tutu de feijão Salada de beterraba	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína cozida c/ cenoura (usar acafrão) Alface picadinha	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango c/ creme de inhame*	Arroz branco Feijão de caldo Macarrão ao molho vermelho c/ carne bovina picadinha Feijão de caldo
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 399,7 Kcal		CHO 57g 57%	PTN 16g 16%	LPD 12g 26%
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 acafrão (arroz) e o oreghano 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

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)

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	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos c/ abobrinha ralada	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa c/ batata doce assados	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/ cabotia e açafrão
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 397,8 Kcal		CHO 59g 60%	PTN 16g 16%	LPD 11g 25%
Orientações:						
<p>* Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;</p> <p>* As escolas que tiverem legumes branqueados, utiliza-los até que seja feita a entrega de hortifrutis (escola que possuem mandiocca do ano passado, usar em alguma preparação do mês).</p> <p>* 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.</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>* Usar o açafrão (arroz) e o orégano nas preparações.</p>						

ELABORADO POR:

Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

Paula Alvaros 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 (6 a 10 anos)

MARÇO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	25/03/2024	26/03/2024	27/03/2024	28/03/2024	29/03/2024
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de ovos com couve	Macarão ao molho à bolonhesa entreguecido* com beterraba e carne moída Feijão de caldo *Receita livro 3 pg. 12	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango c/ cenoura Alface picada	RECESSO	RECESSO
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 379,17 Kcal		CHO 55g 58%	PTN 16g 16%	LPD 11g 26%

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 mandiocca 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:

Natália Duarte Marcelino CRN9: 24479  
Paula Alvarés Borges Ferreira CRN9: 23537  
Nutricionista QT

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