

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO INTEGRAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (6-10 anos)
MARÇO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	MARÇO 2024				
		04/03/2024 Segunda-feira	05/03/2024 Terça-feira	06/03/2024 Quarta-feira	07/03/2024 Quinta-feira	08/03/2024 Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ/ CAFÉ DA TARDE	8:00h / 14:00h (Somente para o ensino integral)	Torrada de pão de forma Leite queimado	Bolacha de água e sal Leite c/ achocolatado Mexerica	Bolo da vovó Leite saborizado com canela	Pão de forma c/ manteiga Leite c/ achocolatado Mamão	Bolacha de maizena Leite queimado
		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/picadinho 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 Alface picada Mexerica
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho c/ batata inglesa Alface picada	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne c/ chuchu	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos Salada de tomate	Macarrão ao molho vermelho c/ frango desfiado/picadinho Feijão de caldo Banana	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho c/ batata inglesa Alface picada Mexerica
		Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho c/ batata inglesa Alface picada	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne c/ chuchu	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos Salada de tomate	Macarrão ao molho vermelho c/ frango desfiado/picadinho Feijão de caldo Banana	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho c/ batata inglesa Alface picada Mexerica
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho c/ batata inglesa Alface picada	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne c/ chuchu	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos Salada de tomate	Macarrão ao molho vermelho c/ frango desfiado/picadinho Feijão de caldo Banana	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho c/ batata inglesa Alface picada Mexerica
		Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho c/ batata inglesa Alface picada	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne c/ chuchu	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos Salada de tomate	Macarrão ao molho vermelho c/ frango desfiado/picadinho Feijão de caldo Banana	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho c/ batata inglesa Alface picada Mexerica
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial Ensino Integral	Energia (Kcal) 388 kcal 1114 kcal	CHO 58g (59%) 158g (57%)	PTN 16g (16%) 41g (15%)	LPD 10g (24%) 34g (28%)
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 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 INTEGRAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (6-10 anos)
MARÇO 2024

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
CAFÉ DA MANHÃ/ CAFÉ DA TARDE	8:00h / 14:00h (Somente para o ensino Integral)	Bolacha de maisena Leite c/ achocolatado	Pão de forma c/ manteiga Leite saborizado c/ canela Goiaba	Bolacha de água e sal Leite queimado	Mingau de maisena c/ achocolatado Banana	Torrada de pão de forma Leite saborizado c/ canela
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	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 picada Mexerica	Arroz branco Feijão de caldo Estragonofe de frango c/ creme de inhame* *Receita livro 1 pg. 14	Macarrão ao molho vermelho c/ carne bovina picadinha Feijão de caldo Goiaba
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino Integral)	Macarrão ao molho vermelho c/ carne bovina picadinha Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína cozida c/ cenoura (usar acafrão) Alface picada	Galinhada (coxa/sobrecoxa) com acafrão Tutu de feijão Salada de beterraba	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno Purê de cabotiá Goiaba	Arroz branco Feijão de caldo Estragonofe de frango c/ creme de inhame* *Receita livro 1 pg. 14
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal) 399,7 kcal	CHO 57g (57%)	PTN 16g (16%)	LPD 12g (26%)
		Ensino Integral	1102,4 kcal	155g (57%)	41g (15%)	35g (28%)

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 escolhas 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: 
 Natália 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 INTEGRAL
 ZONA URBANA E RURAL
 FÁIXA ETÁRIA (6-10 anos)
 MARÇO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	18/03/2024 Segunda-feira	19/03/2024 Terça-feira	20/03/2024 Quarta-feira	21/03/2024 Quinta-feira	22/03/2024 Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ/ CAFÉ DA TARDE	8:00h / 14:00h (Somente para o ensino integral)	Bolacha de água e sal Leite queimado	Torrada de pão de forma Leite c/ achocolatado Banana	Bolacha de maizena Leite saborizado c/ canela	Pão de forma c/ manteiga Leite queimado Mexerica	Mingau de maizena c/ achocolatado
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9:30h 15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos c/ abobrinha ralada	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa c/ batata doce assadas	Macarrão com carne moída + batata inglesa e chuchu (Usar 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 açafião
ALMOÇO	12:00h (Somente para o ensino integral)	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango c/ cabotia e açafião	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de carne suína e couve	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos c/ abobrinha ralada	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa c/ batata doce assadas	Macarrão com carne moída + batata inglesa e chuchu (Usar orégano) Feijão de caldo
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial Ensino Integral	Energia (Kcal)		LTPD	
			397,8 kcal 1108,1 kcal	CHO 59g (60%) 153g (56%)	PTN 16g (16%) 41g (15%)	11g (25%) 36g (29%)
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 mandiooca 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 Alves 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 INTEGRAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (6-10 anos)
MARÇO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	MARÇO 2024			
		25/03/2024 Segunda-feira	26/03/2024 Terça-feira	27/03/2024 Quarta-feira	28/03/2024 Quinta-feira
CAFÉ DA MANHÃ/ CAFÉ DA TARDE <i>(Somente para o ensino integral)</i>	8:00h / 14:00h	Torrada de pão de forma Leite c/ achocolatado Mexerica	Bolacha de maisena Leite saborizado c/ canela	Bolacha de água e sal Leite queimado Banana	
		Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de ovos com couve	Macarrão ao molho à bolonhesa entriquecido* com beterraba e carne moída Feijão de caldo *Receita livro 3 pg. 12 Banana	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango c/ cenoura Alface picada	
REFEIÇÃO PRINCIPAL MANHÃ / TARDE	9-30h 15:00h	Macarrão ao molho à bolonhesa entriquecido* 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	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de ovos com couve Mexerica	
		12:00h <i>(Somente para o ensino integral)</i>			
Composição nutricional (Média Semanal)		Ensino Parcial	Energia (Kcal) 379,1 kcal	CHO 55g (59%)	PTN 16g (15%)
		Ensino Integral	1100, 7 kcal	156g (57%)	43g (16%)

Orientações:

- * Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;
- * As escolhas 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 escolhas que não dispõem de fômo para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.
- * Usar o acafião (arroz) e o orégano nas preparações.



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

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