

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG  
 PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE  
 CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE  
 ZONA URBANA E RURAL  
 FAIXA ETÁRIA (4 a 12 meses)  
**AGOSTO 2021**

REFEIÇÃO	HORÁRIO	AGOSTO 2021							
		02/08/2021 Segunda-feira	03/08/2021 Terça-feira	04/08/2021 Quarta-feira	05/08/2021 Quinta-feira	06/08/2021 Sexta-feira			
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira			
COLAÇÃO	9:00h	Suco de caju	Fruta amassada	Frutas amassadas	Fruta amassada	Fruta amassada			
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz com legumes e ovo - opcional Feijão amassado	Papinha de arroz Feijão amassado Inhame amassado com carne suína desfiada e couve picadinha	Papinha de macarrão com brócolis, alho e frango desfiado	Papinha de arroz Feijão amassado Chuchu e ovos refogados e amassados	Papinha de arroz Feijão amassado Papinha de carne bovina desfiada com legumes e alface picadinha			
LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira			
JANTAR	16:00h	Papinha de arroz Ovo cozido amassado com legumes caldeados Feijão amassado	Sopa de macarrão com legumes e Carne	Papinha de arroz com legumes Feijão amassado Carne suína desfiada com inhame amassado	Papinha de arroz Feijão amassado Carne moída refogada com legumes amassados	Papinha de arroz Feijão amassado Frango desfiado com legumes			
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL</b>		<b>Orientações / Observações</b>							
		Energia (Kcal)	469,7	CHO (g)	69	PTN (g)	22	LPD (g)	13
		Cálcio (mg)	349,5	Ferro (mg)	3,5	Retinol (mcg)	133,5	Vit. C (mg)	27
			228,94		5,47		65,85		34,25
		<p>A pandemia de Covid-19 trouxe situações imprevisíveis na execução dos contratos (realinhamento de preços e dificuldades na entrega pelos fornecedores) impactando na composição do cardápio.          Devido ao sistema híbrido de ensino, com a alternância semanal dos alunos para o ensino presencial, o cardápio foi planejado para que as turmas A e B sejam contempladas com as mesmas preparações.          Veja as recomendações em anexo sobre consistência, restrição de uso do sal, açúcar e mel.  <i>Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.</i></p>							

*M. Oliveira*  
 NUTRICIONISTA RT:  
 Marília Martins Santos CRN9: 7314  
 NUTRICIONISTAS QT:  
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295  
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
 Juliana Pereira Viana CRN9: 7483  
 Mariana Vallati CRN9: 12376  
 Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE  
 CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE  
 ZONA URBANA E RURAL  
 FAIXA ETÁRIA (4 a 12 meses)  
 AGOSTO 2021

REFEIÇÃO	HORÁRIO	09/08/2021	10/08/2021	11/08/2021	12/08/2021	13/08/2021			
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira			
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira			
COLAÇÃO	9:00h	Suco de caju	Fruta amassada	Frutas amassadas	Fruta amassada	Fruta amassada			
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz com legumes e ovo - opcional Feijão amassado	Papinha de arroz Feijão amassado Inhame amassado com carne suína desfiada e couve picadinha	Papinha de macarrão com brócolis, alho e frango desfiado	Papinha de arroz Feijão amassado Chuchu e ovos refogados e amassados	Papinha de arroz Feijão amassado Papinha de carne bovina desfiada com legumes e alface picadinha			
LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira			
JANTAR	16:00h	Papinha de arroz Ovo cozido amassado com legumes caldeados Feijão amassado	Sopa de macarrão com legumes e Carne	Papinha de arroz com legumes Feijão amassado Carne suína desfiada com inhame amassado	Papinha de arroz Feijão amassado Carne moída refogada com legumes amassados	Papinha de arroz Feijão amassado Frango desfiado com legumes			
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Orientações / Observações							
		Energia (Kcal)	469,7	CHO (g)	69	PTN (g)	22	LPD (g)	13
		Cálcio (mg)	349,5	Ferro (mg)	3,5	Retinol (mcg)	133,5	Vit. C (mg)	27

A pandemia de Covid-19 trouxe situações imprevisíveis na execução dos contratos (realinhamento de preços e dificuldades na entrega pelos fornecedores) impactando na composição do cardápio. Devido ao sistema híbrido de ensino, com a alternância semanal dos alunos para o ensino presencial, o cardápio foi planejado para que as turmas A e B sejam contempladas com as mesmas preparações. Veja as recomendações em anexo sobre consistência, restrição de uso do sal, açúcar e mel.  
 Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.

**NUTRICIONISTA RT:**  
 Marília Martins Santos CRN9: 7314  
**NUTRICIONISTAS OT:**  
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295  
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1500  
 Juliana Pereira Viana CRN9: 7483  
 Mariana Vallari CRN9: 12376  
 Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE  
 ZONA URBANA E RURAL  
 CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE  
 FAIXA ETÁRIA (4 a 12 meses)  
 AGOSTO 2021

REFEIÇÃO	HORÁRIO	AGOSTO 2021							
		16/08/2021 Segunda-feira	17/08/2021 Terça-feira	18/08/2021 Quarta-feira	19/08/2021 Quinta-feira	20/08/2021 Sexta-feira			
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira			
COLAÇÃO	9:00h	Suco de caju	Fruta amassada	Frutas amassadas	Fruta amassada	Fruta amassada			
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz Feijão amassado Papinha de legumes com ovo amassado	Papinha de arroz Feijão amassado Pernil desfiado com legumes amassados	Papinha de macarrão com carne bovina desfiada Papinha de cenoura amassada com alface picadinha	Papinha de arroz com frango e tomate (galinhada caldeada) Feijão amassado	Papinha de arroz Feijão amassado Inhame amassado Abobrinha e ovo refogados e amassados			
LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira			
JANTAR	16:00h	Caldo de feijão com inhame e couve picadinha	Papinha de arroz com legumes Feijão amassado Pernil desfiado	Papinha de arroz com frango e cenoura ralada (galinhada caldeada) Feijão amassado	Papinha de arroz com pernil desfiado Feijão amassado Papinha de legumes amassados	Papinha de arroz Feijão amassado Refogado de chuchu com ovo amassados			
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Orientações / Observações							
		Energia (Kcal)	479,8	CHO (g)	70	PTN (g)	22	LPD (g)	13
		Cálcio (mg)	347,2	Ferro (mg)	3,8	Retinol (mcg)	134,9	Vit. C (mg)	21,85

A pandemia de Covid-19 trouxe situações imprevisíveis na execução dos contratos (realinhamento de preços e dificuldades na entrega pelos fornecedores) impactando na composição do cardápio.  
 Devido ao sistema híbrido de ensino, com a alternância semanal dos alunos para o ensino presencial, o cardápio foi planejado para que as turmas A e B sejam contempladas com as mesmas preparações.  
 Veja as recomendações em anexo sobre consistência, restrição de uso do sal, açúcar e mel.  
*Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.*

*M. Mendes*  
 NUTRICIONISTA RT:  
 Marília Martins Santos CRN9: 7514  
 NUTRICIONISTAS QT:  
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295  
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
 Juliana Pereira Viana CRN9: 7483  
 Mariana Vallati CRN9: 12376  
 Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAL  
 CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE  
 ZONA URBANA E RURAL  
 FAIXA ETÁRIA (4 a 12 meses)  
 AGOSTO 2021

REFEIÇÃO	HORÁRIO	23/08/2021	24/08/2021	25/08/2021	26/08/2021	27/08/2021	
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	
COLAÇÃO	9:00h	Suco de caju	Fruita amassada	Fruita amassada	Fruitas amassadas	Fruita amassada	
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz Feijão amassado Papinha de legumes com ovo amassado	Papinha de arroz Feijão amassado Pernil desfiado com legumes amassados	Papinha de macarrão com carne bovina desfiada Papinha de cenoura amassada com alface picadinha	Papinha de arroz com frango e tomate (galinhada caldeada) Feijão amassado	Papinha de arroz Feijão amassado Inhame amassado Abobrinha e ovo refogados e amassados	
		LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
JANTAR	16:00h	Caldo de feijão com inhame e couve picadinha	Papinha de arroz com legumes Feijão amassado Pernil desfiado	Papinha de arroz com frango e cenoura ralada (galinhada caldeada) Feijão amassado	Papinha de arroz com pernil desfiado Feijão amassado Papinha de legumes amassados	Papinha de arroz Feijão amassado Refogado de chuchu com ovo amassados	
		<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL</b>					
<b>Orientações / Observações</b>							
		<b>Energia (Kcal)</b>	479,8	<b>CHO (g)</b>	70	<b>LPD (g)</b>	13
		<b>Cálcio (mg)</b>	347,2	<b>Ferro (mg)</b>	3,8	<b>Retinol (mcg)</b>	134,9
				<b>Vit. C (mg)</b>			21,85

A pandemia de Covid-19 trouxe situações imprevisíveis na execução dos contratos (realinhamento de preços e dificuldades na entrega pelos fornecedores) impactando na composição do cardápio. Devido ao sistema híbrido de ensino, com a alternância semanal dos alunos para o ensino presencial, o cardápio foi planejado para que as turmas A e B sejam contempladas com as mesmas preparações. Veja as recomendações em anexo sobre consistência, restrição de uso do sal, açúcar e mel. Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.

**NUTRICIONISTA**  
 MARI MARTINS SANTOS CRN9: 7314  
**NUTRICIONISTAS Q.T:**  
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295  
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
 Juliana Pereira Viana CRN9: 7483  
 Mariana Valiati CRN9: 12376  
 Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE  
 CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE  
 ZONA URBANA E RURAL  
 FAIXA ETÁRIA (4 a 12 meses)  
 AGOSTO/ SETEMBRO 2021

REFEIÇÃO	HORÁRIO	30/08/2021	31/08/2021	01/09/2021	02/09/2021	03/09/2021	
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h			Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	
				Fruita amassada	Fruitas amassadas	Fruita amassada	
ALMOÇO	10:30h	RECESSO	FERIADO	Papinha de arroz com brócolis amassado Frango desfiado com tomate	Sopa de legumes com carne bovina	Papinha de arroz Feijão amassado Carne suína desfiada com legumes amassados	
				Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	
LANCHE	13:00h			Sopa de legumes com frango	Papinha de arroz Feijão amassado Frango desfiado refogado com cenoura ralada e alface picadinha	Papinha de arroz Feijão amassado Legumes e ovo cozidos e amassados	
JANTAR	16:00h						
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL</b>							
<b>Orientações / Observações</b>							
		Energia (Kcal)	480,5	CHO (g)	76	PTN (g)	20
		Calcio (mg)	296,1	Ferro (mg)	2,55	Retinol (mcg)	112,01
						LPD (g)	11
						Vit. C (mg)	25,51

A pandemia de Covid-19 trouxe situações imprevisíveis na execução dos contratos (realinhamento de preços e dificuldades na entrega pelos fornecedores) impactando na composição do cardápio. Devido ao sistema híbrido de ensino, com a alternância semanal dos alunos para o ensino presencial, o cardápio foi planejado para que as turmas A e B sejam contempladas com as mesmas preparações. Veja as recomendações em anexo sobre consistência, restrição de uso do sal, açúcar e mel. Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.

*M. B. Mendes*  
 NUTRICIONISTA RT:  
 Marília Martins Santos CRN9: 7314  
 NUTRICIONISTAS QT:  
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295  
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
 Juliana Pereira Viana CRN9: 7483  
 Mariana Valiani CRN9: 12376  
 Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707

## ORIENTAÇÕES

- 1) O cardápio da alimentação escolar é feito conforme legislação vigente e normativas do FNDE, não enviamos “lanches” e sim refeições completas, cabe a escola fazer o porcionamento de forma apropriada promovendo ingestão adequada e educação alimentar. É importante compreender que a escola é um ambiente coletivo e que existem crianças que têm na alimentação escolar a principal refeição realizada.
- 2) O cardápio da alimentação escolar será enviado semanalmente e deverá ser seguido por todas as escolas; as substituições alimentares só podem ser feitas utilizando o mesmo grupo alimentar (exemplo: batata substituindo mandioca ou cenoura substituindo abobrinha). A partir dele as ASGS podem utilizar de seus conhecimentos para inovar, criar e complementar o cardápio de forma a promover educação nutricional através de receitas e opções saudáveis. O cardápio deve ficar exposto na cozinha e em uma área externa para visualização diária dos pais.
- 3) Não é recomendável a adição de açúcares, incluindo o mel para menores de 3 anos (alunos do berçário e ensino infantil). Também não é recomendada a adição de sal nas preparações para menores de 1 ano. Para as escolas que atendem alunos de 0-3 anos, faça a refeição sem sal, separe a comida para os menores de 1 ano e deixe para adicionar um pouco de sal no final da preparação para as crianças maiores de um ano (sugestão: deixe o arroz sem sal, acrescente o sal depois do feijão estar pronto e deixe cozinhar mais um pouco para misturar, adicione também o sal depois de ter separado a carne dos menores de 1 ano e após adicionar o sal refogue mais um pouco para misturar. Caso sua escola tenha horta, podem ser utilizados outros temperos naturais na papinha (orégano, alecrim, manjerição, salsa, cebolinha).
- 4) No cardápio, quando escrito PAPHNA, os alimentos devem ser bem cozidos separadamente para depois serem amassados, assim a papinha fica mais firme, com textura de purê. É contraindicado bater a papinha no liquidificador. Quando escrito sopa/ caldo devem ser cozidos juntos, ficando assim a comida mais caldeada.
- 5) O estoque deve estar sempre limpo, organizado e etiquetado (data de validade).
- 6) As ASGS devem seguir as normas de boas práticas na manipulação de alimentos.
- 7) Seguir as orientações do Manual de Boas Práticas (MBP), sendo este um documento obrigatório (Resolução da RDC 216) que deverá ser arquivado em local de fácil acesso aos manipuladores de alimentos.
- 8) As planilhas dos Procedimentos Operacionais Padronizados (POPs) deverão ser preenchidas diariamente ou conforme frequência estabelecida pelas orientações de cada POP. Organizar uma pasta específica para arquivamento das planilhas que deverão ficar em local de fácil acesso aos manipuladores de alimentos.
- 9) O instrumental dos Gêneros Alimentícios deve ser enviado mensalmente respeitando data determinada no roteiro de cada escola.
- 10) Para servir alface ou couve ou folhas de brócolis para os menores de 1 ano, pique-as em tirinhas e depois pique novamente de modo que fique em quadradinhos e acrescente as folhas picadas no final da preparação antes de amassar a papinha. Veja a imagem a baixo.

