



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG

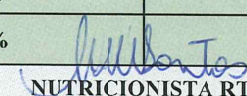
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE

CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL

ZONA URBANA E RURAL

FUNDAMENTAL (11-15 anos) E EJA

SETEMBRO 2021

REFEIÇÃO	HORÁRIO	06/09/2021	07/09/2021	08/09/2021	09/09/2021	10/09/2021
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	RECESSO	FERIADO	Arroz com brócolis Feijão de caldo Escondidinho (batata ou inhame) de carne moída	Salada de macarrão com legumes e frango desfiado	Arroz branco Feijão de caldo Lombo ao molho sugo
				Suco de Cajú	Sobremesa: fruta	Sobremesa: fruta
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			476,59	76g	18g	11g
				64%	15%	21%
Orientações:				 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 Valiati CRN9: 12376 Thaís Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707 Heriki Ferreira dos Santos CRN9: 26204/p		
<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.</p> <p>Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.</p>						

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
 PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
 CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL
 ZONA URBANA E RURAL
 FUNDAMENTAL (11-15 anos) E EJA

SETEMBRO 2021

REFEIÇÃO	HORÁRIO	13/09/2021	14/09/2021	15/09/2021	16/09/2021	17/09/2021
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Ovo mexido com cenoura ralada	Arroz branco Feijão de caldo Pernil assado com batatas/ inhame Brócolis refogado	Caldo de frango com legumes	Arroz com brócolis Feijão de caldo Frango em cubos com legumes Salada de alface	Arroz branco Feijão tropeiro (com ovo, farinha e carne suína) Salada de repolho
		Suco de Cajú	Sobremesa: fruta	Suco de Cajú	Sobremesa: fruta	Sobremesa: fruta
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		428,46		67g	16g	11g
				57%	15%	28%
Orientações:				 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 Valiati CRN9: 12376 Thaís Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707 Heriki Ferreira dos Santos CRN9: 26204/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. Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.						



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
 PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
 CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL
 ZONA URBANA E RURAL
 FUNDAMENTAL (11-15 anos) E EJA

SETEMBRO 2021

REFEIÇÃO	HORÁRIO	20/09/2021	21/09/2021	22/09/2021	23/09/2021	24/09/2021
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno com legumes	Arroz carreteiro com pernil Feijão de caldo Salada de repolho com tomate	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho (com batata e inhame) de carne moída Salada de couve	Macarrão, cenoura ralada e almôndegas ao molho vermelho	Arroz branco Tutu de feijão Carne suína com batata Salada de tomate
		Sobremesa: fruta	Suco de caju	Sobremesa: fruta	Suco de Cajú	Sobremesa: fruta
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		497,73		80g	17g	12g
				64%	14%	22%
Orientações:						
<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.</p> <p>Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.</p>				<p style="text-align: center;"><i>Marília Santos</i> NUTRICIONISTA RT: Marília Martins Santos CRN9: 7314</p> <p style="text-align: center;">NUTRICIONISTAS QT: Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590 Juliana Pereira Viana CRN9: 7483 Mariana Valiati CRN9: 12376 Thaís Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707 Heriki Ferreira dos Santos CRN9: 26204/p</p>		



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
 PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
 CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL
 ZONA URBANA E RURAL
 FUNDAMENTAL (11-15 anos) E EJA

SETEMBRO 2021

REFEIÇÃO	HORÁRIO	27/09/2021	28/09/2021	29/09/2021	30/09/2021	01/10/2021
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Arroz Branco Feijão de caldo Farofa de ovo com cenoura	Arroz com brócolis Feijão de caldo Pernil assado com batata	Galinhada Tutu de feijão Couve refogada Tomate	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída com legumes Salada de alface	Baião de dois Quiubebe de inhame com frango em cubos Repolho refogado
		Sobremesa: fruta		Sobremesa: fruta	Sobremesa: fruta	Sobremesa: fruta
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		493,1		80g	19g	11g
				65%	15%	20%
Orientações:				 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 Valiati CRN9: 12376 Thaís Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707 Heriki Ferreira dos Santos CRN9: 26204/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. Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.						



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 mensalmente e deverá ser seguido por todas as escolas; as substituições alimentares, quando em falta de algum item, podem ser feitas utilizando o mesmo grupo alimentar. Por exemplo:

- Legumes cozidos podem ser: chuchu, abobrinha, cenoura, beterraba, brócolis, couve
- Saladas cruas podem ser: alface, tomate, cenoura, couve
- Tubérculos são: Batata e inhame
- Carnes: Bovina, suína, frango ou ovo

A partir desses grupos as ASGs podem utilizar de seus conhecimentos para 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, manjeriço, salsinha, cebolinha).

4) No cardápio, quando escrito PAPINHA, 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.

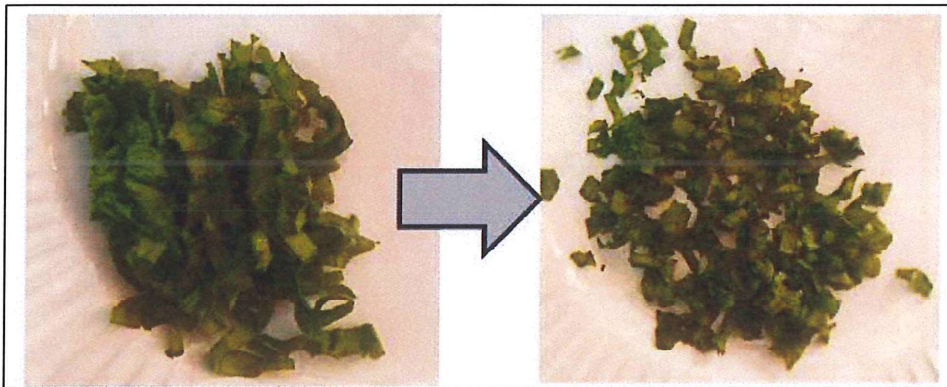
7) Seguir as orientações do Manual de Boas Práticas (MBP), sendo este um documento obrigatório (Resolução da RDC 216) que deverá ser arquivado em local de fácil acesso aos manipuladores de alimentos.

Marília Martins Santos
Nutricionista
Matrícula: 26.827-5
CRN9: 7314

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 seguir:





Feijão tropeiro

Ingredientes:

500g de feijão cru

3 ovos

1 cebola picada

3 dentes de alho amassado

1 xícara e ½ de farinha de mandioca tipo biju

5 folhas de couve picadas

500g de lombo suíno bem picado

Modo de Preparo:

Cozinhe o feijão até ficar al dente. Escorra a água. Numa panela, refogue o lombo picado com alho e cebola até dourar (em cerca de 1 colher de sopa de óleo). Adicione os ovos mexendo bem até que eles fiquem bem cozidos. Depois, junte o feijão cozido e mexa até misturar bem e acerte a quantidade do sal. Junte a couve picada até que fique macia. Desligue o fogo e acrescente a farinha misturando bem. Sirva em seguida.

Marília Santos
Marília Martins Santos
Nutricionista
Matrícula: 26.827-5
CRN9: 7314