



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

SETEMBRO 2021

REFEIÇÃO	HORÁRIO	06/09/2021	07/09/2021	08/09/2021	10/09/2021	11/09/2021
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	RECESSO	FERIADO	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
COLAÇÃO	9:00h			Suco de caju	Fruta amassada	Fruta amassada
ALMOÇO	10:30h			Papinha de arroz com brócolos Feijão amassado Carne moída amassada com batata e inhame	Papinha de macarrão com legumes e frango desfiado	Papinha de arroz Feijão amassado Lombo desfiado ao molho sugo e folhas picadas
LANCHE	13:00h			Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
JANTAR	16:00h			Sopa de macarrão com legumes e frango	Papinha de arroz Feijão amassado Carne bovina desfiada com cenoura e couve picada	Papinha de arroz Feijão amassado Ovo mexido com legumes ralados
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			457,6	70	20	11
			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
			303,0	2,45	112,01	42,81

Orientações / Observações

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.  
 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.*

*Marília Santos*  
 NUTRICIONISTA RT:  
 Marília Martins Santos CRN9: 7314  
 NUTRICIONISTAS QT:  
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295  
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
 Heriki Ferreira dos Santos CRN9:26204/P  
 Juliana Pereira Viana CRN9:7483  
 Mariana Valiati CRN9: 12376  
 Thaís Mariana Silva Mendonça CRN9:19707



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
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
COLAÇÃO	9:00h	Suco de caju	Fruta amassada	Fruta amassada	Fruta amassada	Fruta amassada
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz Feijão amassado Ovo mexido com cenoura ralada	Papinha de arroz Feijão amassado Pernil desfiado com batata Brócolis picado e amassado	Caldo de frango com legumes	Papinha de arroz com brócolis Feijão amassado Frango desfiado com legumes e alface picadinha	Papinha de arroz Feijão tropeiro amassado Repolho picado e refogado
LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
JANTAR	16:00h	Papinha de arroz com legumes Feijão cremoso com inhame Carne suína desfiada	Papinha de arroz Feijão amassado Pernil desfiado com cenoura	Papinha de macarrão amassado com carne moída e couve picadinha	Papinha de arroz Feijão amassado Carne bovina desfiada com alface picadinha	Sopa de macarrão, legumes, carne moída
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		461,9		67	21	12
		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
		301,3		2,7	113,3	39,64

Orientações / Observações

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.

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.

*Marília Santos*  
 NUTRICIONISTA RT:

Marília Martins Santos CRN9: 7314

NUTRICIONISTAS QT:

Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590

Heriki Ferreira dos Santos CRN9:26204/P

Juliana Pereira Viana CRN9:7483

Mariana Valiati CRN9: 12376

Thaís 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 - BERÇARIO E CRECHE  
 ZONA URBANA E RURAL  
 FAIXA ETÁRIA (4 a 12 meses)

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
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
COLAÇÃO	9:00h	Suco de caju	Fruta amassada	Fruta amassada	Frutas amassadas	Fruta amassada
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz Feijão amassado Papinha de legumes com ovo amassado	Papinha de arroz com pernil desfiado Feijão amassado Repolho picadinho	Papinha de arroz Feijão amassado Escondidinho (inhame ou batata) de carne moída Alface picadinha	Papinha de macarrão com molho vermelho, carne moída e cenoura ralada	Papinha de arroz Tutu de feijão Carne suína desfiada com tomate e batata amassada
LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
JANTAR	16:00h	Sopa de macarrão, legumes, feijão e carne moída	Papinha de arroz Feijão amassado Frango desfiado com cenoura amassada	Papinha de arroz com brócolis Feijão amassado Carne bovina desfiada com alface picadinha	Papinha de arroz Feijão amassado Quibebe de inhame com carne suína desfiada e couve picada	Papinha de arroz Feijão amassado Papinha de legumes com ovo amassados
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			471,4	70	21	12
			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
			301,2	2,8	114,5	40,24

Orientações / Observações

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.

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. Santos*  
 NUTRICIONISTA RT:

Marília Martins Santos CRN9: 7314

NUTRICIONISTAS QT:

Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590

Heriki Ferreira dos Santos CRN9:26204/P

Juliana Pereira Viana CRN9:7483

Mariana Valiati CRN9: 12376

Thaís 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 - BERÇARIO E CRECHE  
 ZONA URBANA E RURAL  
 FAIXA ETÁRIA (4 a 12 meses)

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
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Suco de caju	Fruta amassada	Fruta amassada	Frutas amassadas	Fruta amassada
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz Feijão amassado Ovo mexido com cenoura ralada e folhas picadas	Papinha de arroz com brócolis Feijão amassado Carne suína desfiada com batata	Papinha de arroz com frango (galinhada caldeada) Tutu mole de feijão Couve picadinha	Papinha de arroz Feijão amassado Carne bovina desfiada, batata amassada com legumes e alface picada	Papinha de arroz com feijão Inhame amassado com frango desfiado ao molho Repolho picado refogado
LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
JANTAR	16:00h	Papinha de arroz Feijão amassado Ovo mexido com couve picadinha	Papinha de macarrão com legumes e frango	Papinha de arroz Feijão amassado Carne bovina desfiada com batata e cenoura Alface picadinha	Papinha de arroz Feijão amassado Purê de inhame com frango desfiado, couve picada	Sopa de macarrão, legumes e frango
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			460,1	68	21	12
			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
			295,0	2,50	114,51	37,54

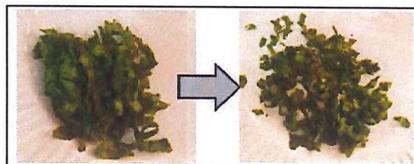
Orientações / Observações

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.  
 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. Santos*  
 NUTRICIONISTA RT:  
 Marília Martins Santos CRN9: 7314  
 NUTRICIONISTAS QT:  
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295  
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
 Heriki Ferreira dos Santos CRN9:26204/P  
 Juliana Pereira Viana CRN9:7483  
 Mariana Valiati CRN9: 12376  
 Thaís 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 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 ovoA 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.
- 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:



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

### 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.

*Maria Martins Santos*  
Nutricionista  
Matrícula: 26.827-5  
CRN9: 7314