



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
 PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
 CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇARIO E CRECHE
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)

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
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	RECESSO	FERIADO	Vitamina de fruta Bisnaguinha com manteiga	Vitamina de fruta Biscoitos de polvilho	Vitamina de fruta Biscoitos de polvilho
COLAÇÃO	9:00h			Fruta	Fruta	Frutas picadas
ALMOÇO	10:30h			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 Salada de folhas
LANCHE	13:00h			Fruta	Frutas picadas	Fruta
JANTAR	16:00h			Sopa de macarrão legumes e frango	Arroz branco Feijão de caldo Carne bovina moída com cenoura Salada de couve picada	Arroz branco com brócolis Feijão de caldo Ovos mexidos com legumes
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			715,4	112,6	27	18,6
			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
			247,91	3,99	84,85	105

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
 Thais Mariana Silva Mendonça CRN9:19707



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
 PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
 CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇARIO E CRECHE
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)

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	Suco de caju Biscoitos de polvilho	Vitamina de fruta Bisnaguinha com manteiga	Vitamina de fruta Biscoitos de polvilho	Vitamina de fruta Bisnaguinha com manteiga	Vitamina de fruta Biscoitos de polvilho
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Frutas picadas
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Ovo mexido com cenoura ralada	Arroz branco Feijão de caldo Pernil assado com batatas 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 carne suína) Salada de repolho
LANCHE	13:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Frutas picadas	Fruta
JANTAR	16:00h	Arroz com legumes e pernil picadinho Feijão cremoso com inhame	Arroz branco Feijão de caldo Pernil em cubinhos com cenoura	Macarronada com molho vermelho e carne moída Salada de couve picada	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída refogada Salada de alface com repolho picados	Sopa de macarrão, legumes e carne moída
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			708,1	114	26	18
			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
			214,8	4	74,05	114,5

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 MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
 CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇARIO E CRECHE
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)

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	Suco de caju Biscoitos de polvilho	Vitamina de fruta Biscoitos de polvilho	Vitamina de fruta Bisnaguinha com manteiga	Vitamina de fruta Biscoitos de polvilho	Vitamina de fruta Bisnaguinha com manteiga
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Frutas picadas
ALMOÇO	10:30h	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 (inhame ou batata) de carne moída Salada de couve picada	Macarrão com almôndegas ao molho vermelho com cenoura ralada	Arroz branco Tutu de feijão Carne suína com batata Salada de alface
LANCHE	13:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Frutas picadas	Fruta
JANTAR	16:00h	Sopa de macarrão, legumes, feijão e carne moída	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho com legumes	Arroz com brócolis Feijão amassado Carne moída refogada com legumes Salada de alface	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de inhame Carne suína em pedaços Salada de couve picada	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de legumes
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			726,9	117	27	18
			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
			223,7	4,62	74,15	110

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 MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
 CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇARIO E CRECHE
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)

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	Vitamina de frutas Biscoitos de polvilho	Suco de caju Bisnaguinha com manteiga	Vitamina de frutas Biscoitos de polvilho	Suco de caju Bisnaguinha com manteiga	Vitamina de frutas Biscoitos de polvilho
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Frutas picadas
ALMOÇO	10:30h	Baião de dois Quibebe de inhame com frango ao cubo Salada de repolho refogado	Arroz com brócolis Feijão de caldo Carne suína assada com batata	Galinhada Tutu de feijão Couve refogada	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída com batata e legumes Salada de alface	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovo com cenoura
LANCHE	13:00h	Vitamina de Frutas	Fruta	Fruta	Fruta	Frutas picadas
JANTAR	16:00h	Arroz branco Feijão de caldo Ovo mexido com couve	Macarrão com legumes e frango	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída com cenoura Salada de alface com repolho	Arroz branco Feijão de caldo Frango refogado com legumes Inhame cozido	Sopa de macarrão, legumes e frango desfiado
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			707,7	114	27	17
			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
			217,6	4,25	74,6	117,3

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

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 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.


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.


Marília Martins Santos

Nutricionista
Matrícula: 26.827-5
CRN9: 7314