

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 (1 a 3 anos)

NOVEMBRO 2021

REFEIÇÃO	HORÁRIO	NOVEMBRO 2021					
		08/11/2021 Segunda-feira	09/11/2021 Terça-feira	10/11/2021 Quarta-feira	11/11/2021 Quinta-feira	12/11/2021 Sexta-feira	
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Vitamina de frutas Biscoitos de polvilho	Suco de caju Bisnaguinha com manteiga	Mingau de maíseira com banana	Vitamina de frutas Bisnaguinha com manteiga	Mingau de maíseira com banana	
COLAÇÃO	9:00h		Fruita		Fruita		
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovo com legumes	Baião de três (carne moída, arroz, feijão) Salada de repolho com tomate	Arroz branco Tutu Carne suína em cubos com legumes	Arroz branco Feijão de caldo Omelete ao forno com abobrinha e tomate	Arroz com pernil e cenoura ralada Feijão de caldo Salada de folhas	
LANCHE	13:00h	Fruita	Arroz branco Tutu	Fruita	Fruita	Fruitas picadas	
JANTAR	16:00h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete ao forno com abobrinha e tomate	Arroz branco Tutu Carne suína em cubos com legumes	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovo com legumes	Arroz com pernil e cenoura ralada Feijão de caldo Salada de folhas	Baião de três (carne moída, arroz, feijão) Salada de repolho com tomate	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		716,3		125	26	13	
		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	
		211,2		4,87	71,9	57,05	

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.

NUTRICIONISTA RT:
 Marília Martins Santos CRN9: 7314
 NUTRICIONISTAS QT:
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
 Herick 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 - BERÇÁRIO E CRECHE
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)

NOVEMBRO 2021



REFEIÇÃO	HORÁRIO	NOVEMBRO 2021			
		15/11/2021 Segunda-feira	16/11/2021 Terça-feira	17/11/2021 Quarta-feira	18/11/2021 Quinta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	FERIADO			
COLAÇÃO	9:00h				
ALMOÇO	10:30h				
LANCHE	13:00h				
JANTAR	16:00h				
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		19/11/2021 Sexta-feira	17/11/2021 Quarta-feira		18/11/2021 Quinta-feira
		Arroz branco Feijão de caldo Fruta	Arroz branco Feijão de caldo Fruta	Arroz branco Feijão de caldo Fruta	Arroz branco Feijão tropeiro Salada de alface com repolho Fruta
		Energia (Kcal) 702,6	Arroz branco Feijão tropeiro Salada de alface com repolho	Arroz nutritivo (arroz, ovo, legumes picados) Fruta	Arroz nutritivo (arroz, ovo, legumes picados) Fruta
		Cálcio (mg) 209,92	Arroz nutritivo (arroz, ovo, legumes picados) Fruta	Arroz branco Feijão de caldo Fruta	Arroz branco Feijão tropeiro Salada de alface com repolho Fruta
			Energia (Kcal) 702,6	CHO (g) 120	PTN (g) 25
			Cálcio (mg) 209,92	Ferro (mg) 4,29	Retinol (mcg) 74,99
					LPD (g) 14
					Vit. C (mg) 39,8
			Orientações / Observações		
		<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. Veja as recomendações em anexo sobre consistência, restrição de uso do sal, açúcar e mel.</p> <p>Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.</p>			
		<p>NUTRICIONISTA RT: Marília Martins Santos CRN9: 7314</p> <p>NUTRICIONISTAS OT: Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590 Hericki Ferreira dos Santos CRN9: 26204/P Juliana Pereira Viana CRN9: 7483 Mariana Vallati CRN9: 12376 Thaís Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707</p>			

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 (1 a 3 anos)

NOVEMBRO 2021

REFEIÇÃO	HORÁRIO	22/11/2021		23/11/2021		24/11/2021		25/11/2021		26/11/2021			
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira							
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mingau de malsena com banana	Suco de caju Bisnaguinha com manteiga	Vitamina de fruta Biscoitos de polvilho	Suco de caju Bisnaguinha com manteiga	Vitamina de fruta Biscoitos de polvilho	Suco de caju Bisnaguinha com manteiga	Vitamina de fruta Biscoitos de polvilho					
COLAÇÃO	9:00h		Fruita		Fruita		Fruita						
ALMOÇO	10:30h	Arroz com legumes Feijão de caldo Ovo mexido Salada de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída Legumes assados	Sopa de feijão, macarrão e pernil	Arroz ao forno (arroz, carne moída, legumes picados) Feijão de caldo	Arroz ao forno (arroz, carne moída, legumes picados) Feijão de caldo	Arroz ao forno (arroz, carne moída, legumes picados) Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Pernil com legumes Salada de folhas picadas	Arroz branco Feijão de caldo Pernil com legumes Salada de folhas picadas	Arroz branco Feijão de caldo Pernil com legumes Salada de folhas picadas	Arroz branco Feijão de caldo Pernil com legumes Salada de folhas picadas		
LANCHE	13:00h	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita					
JANTAR	16:00h	Sopa de feijão, macarrão e pernil	Arroz ao forno (arroz, carne moída, legumes picados) Feijão de caldo	Arroz com legumes Feijão de caldo Ovo mexido Salada de repolho	Arroz ao forno (arroz, carne moída, legumes picados) Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Pernil com legumes Salada de folhas picadas	Arroz ao forno (arroz, carne moída, legumes picados) Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Pernil com legumes Salada de folhas picadas	Arroz branco Feijão de caldo Pernil com legumes Salada de folhas picadas	Arroz branco Feijão de caldo Pernil com legumes Salada de folhas picadas	Arroz branco Feijão de caldo Pernil com legumes Salada de folhas picadas		
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL													
Orientações / Observações													
		Energia (Kcal)		701,9		CHO (g)		117		PTN (g)		27	
		Cálcio (mg)		169,1		Ferro (mg)		5,11		Retinol (mcg)		64,46	
										Vit. C (mg)		52,4	

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.

NUTRICIONISTA RT:
 Marília Martins Santos CRN9: 7314
 NUTRICIONISTAS QT:
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
 Herlidi 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 - BERÇÁRIO E CRECHE
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)
 NOVEMBRO 2021



REFEIÇÃO	HORÁRIO	29/11/2021		30/11/2021		01/12/2021		02/12/2021		03/12/2021			
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira							
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Vitamina de frutas Biscoitos de polvilho	Suco de cajú Bisnaguinha com manteiga	Mingau de maseína com banana	Suco de cajú Bisnaguinha com manteiga	Vitamina de frutas Biscoitos de polvilho							
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta							
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão amassado Farofa de ovo com tomate e abobrinha	Macarrão com almondega enriquecida	Arroz com cenoura Feijão de caldo Pernil em cubos com tomate Salada de repolho com alface	Arroz com cenoura Tutu Carne moída com legumes Salada de couve com tomate	Sopa de legumes com macarrão							
LANCHE	13:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta							
JANTAR	16:00h	Sopa de legumes com macarrão	Arroz branco Tutu Carne moída com legumes Salada de couve com tomate	Arroz branco Feijão amassado Farofa de ovo com tomate e abobrinha	Macarrão com almondega enriquecida	Arroz com cenoura Feijão de caldo Pernil em cubos com tomate Salada de repolho com alface							
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Orientações / Observações											
		Energia (Kcal)		700,5		CHO (g)		119		PTN (g)		26	
		Cálcio (mg)		174		Ferro (mg)		4,21		Retinol (mcg)		63,66	
										Vit. C (mg)		68,8	

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. Moraes
 NUTRICIONISTA RT:
 Marília Martins Santos CRN9: 7314
 NUTRICIONISTAS QT:
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
 Hericki 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 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, manjericao, 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.



Martina Martins Santos
Martina Martins Santos

Nutricionista

Matrícula: 26.827-5

CRN9: 7314