



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)

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	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	
COLAÇÃO	9:00h		Fruta amassada			
ALMOÇO	10:30h	Feriado	Papinha de arroz Feijão amassado Papinha de carne moída com legumes	Papinha de arroz Feijão amassado Papinha de carne moída com legumes	Papinha de arroz Feijão com pernil desfiado Salada de alface picadinha	
LANCHE	13:00h		Mingau de maisena	Fruta amassada	Fruta amassada	
JANTAR	16:00h		Papinha de macarrão com molho bolonhesa enriquecido (carne moída, tomate, cenoura)	Papinha nutritiva (arroz, ovo, legumes picados) Feijão amassado	Papinha de arroz Feijão amassado Papinha de carne moída com legumes	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal) 504,5	CHO (g) 79	PTN (g) 20	LPD (g) 12
Orientações / Observações			Cálcio (mg) 239,37	Ferro (mg) 3,17	Retinol (mcg) 90,3	Vit. C (mg) 32,84
<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 NUTRICIONISTAS OT: Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590 Herida Ferreira dos Santos CRN9: 26204/P Juliana Pereira Viana CRN9: 7483 Mariana Valhati CRN9: 12376 Thais 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 (4 a 12 meses)
NOVEMBRO 2021



REFEIÇÃO	HORÁRIO	NOVEMBRO 2021			
		22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Segunda- feira Mamadeira	Terça-feira Mamadeira	Quarta-feira Mamadeira	Quinta-feira Mamadeira
COLAÇÃO	9:00h		Fruta amassada		Fruta amassada
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz com legumes Feijão amassado Ovo mexido Repolho picadinho	Papinha de arroz Feijão amassado Papinha de carne moída com legumes assados	Sopa de macarrão e feijão com pernil	Papinha de arroz, carne moída e legumes picados Feijão amassado
LANCHE	13:00h	Fruta amassada	Fruta amassada	Mingau de maisena com banana	Fruta amassada
JANTAR	16:00h	Sopa de macarrão e feijão com pernil	Papinha de arroz, carne moída e legumes picados Feijão amassado	Papinha de arroz com legumes Feijão amassado Ovo mexido Repolho picadinho	Papinha de arroz Feijão amassado Pernil desfiado com legumes Salada de folhas picadas
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Orientações / Observações			
		Energia (Kcal)		CHO (g)	
		495,94		77	
		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
		220,55		3,52	
		PTN (g)		LPD (g)	
		21		12	
		Retinol (mcg)		Vit. C (mg)	
		79,43		30,67	

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
Heriaki Ferreira dos Santos CRN9: 26204/P
Juliana Pereira Viana CRN9: 7483
Mariana Valhafi 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



NOVEMBRO 2021

REFEIÇÃO	HORÁRIO	29/11/2021		30/11/2021		01/12/2021		02/12/2021		03/12/2021							
		Segunda-feira	Mamadeira	Terça-feira	Mamadeira	Quarta-feira	Mamadeira	Quinta-feira	Mamadeira	Sexta-feira	Mamadeira						
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h																
COLAÇÃO	9:00h																
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz Feijão amassado Farofa de ovo com tomate e abobrinha amassados	Papinha de macarrão com carne moída e legumes ralados	Papinha de arroz com cenoura Feijão amassado Pernil em desfiado com tomate Repolho e alface picados	Papinha de arroz Tutu Carne moída com legumes amassados Couve picadinha	Papinha de arroz com cenoura Feijão amassado Pernil em desfiado com tomate Repolho e alface picados	Papinha de arroz Tutu Carne moída com legumes amassados Couve picadinha	Papinha de arroz Tutu Carne moída com legumes amassados Couve picadinha	Papinha de arroz Tutu Carne moída com legumes amassados Couve picadinha	Sopa de legumes com macarrão							
LANCHE	13:00h																
JANTAR	16:00h																
		Sopa de legumes com macarrão	Papinha de arroz Tutu Carne moída com legumes amassados Couve picadinha	Papinha de arroz Feijão amassado Farofa de ovo com tomate e abobrinha amassados	Papinha de arroz Tutu Carne moída com legumes amassados Couve picadinha	Papinha de arroz Feijão amassado Farofa de ovo com tomate e abobrinha amassados	Papinha de macarrão com carne moída e legumes ralados	Papinha de macarrão com carne moída e legumes ralados	Papinha de macarrão com carne moída e legumes ralados	Papinha de arroz com cenoura Feijão amassado Pernil em desfiado com tomate Repolho e alface picados	Mingau de maisena						
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		468,2		CHO (g)		73		PTN (g)		19		LPD (g)		12	
		Cálcio (mg)		243,5		Ferro (mg)		2,5		Retinol (mcg)		89,5		Vit. C (mg)		36	
		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
Heriki Ferreira dos Santos CRN9: 26204/P
Juliana Pereira Viana CRN9: 7483
Mariana Valtati 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 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 (oregano, 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.



Martina Martins Santos
Nutricionista

Matrícula: 26.827-5
CRNS: 7314