

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)

OUTUBRO 2021

REFEIÇÃO	HORÁRIO	04/10/2021	05/10/2021	06/10/2021	07/10/2021	08/10/2021			
		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 cajú	Fruta amassada	Fruta amassada	Fruta amassada	Fruta amassada			
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz Feijão amassado Pernil desfiado com tomate	Papinha de arroz com brócolis amassado Feijão amassado Ovo mexido amassado	Papinha de arroz Farofa de ovo com legumes com caldo de feijão	Papinha de macarrão com brócolis e pernil desfiado com caldo de feijão	Papinha de arroz Feijão amassado Carne moída com legumes e repolho picado			
LANCHE	13:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta			
JANTAR	16:00h	Papinha de macarrão com brócolis e pernil desfiado com caldo de feijão	Papinha de arroz Feijão amassado Pernil desfiado com tomate	Papinha de arroz com brócolis amassado Feijão amassado Ovo mexido amassado	Papinha de arroz Feijão amassado Carne moída com legumes e repolho picado	Papinha de arroz Farofa de ovo com legumes com caldo de feijão			
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)	484,37	CHO (g)	77	PTN (g)	20	LPD (g)	11
		Cálcio (mg)	249,76	Ferro (mg)	3,58	Retinol (mcg)	94,09	Vit. C (mg)	18,48

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 Valiati CRN9: 12376  
Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707

Mariana Valiati

Nutricionista  
Matrícula: 30.201-5  
CRN9: 12376

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)

OUTUBRO 2021

REFEIÇÃO	HORÁRIO	11/10/2021	12/10/2021	13/10/2021	14/10/2021	15/10/2021
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Segunda- feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
COLAÇÃO	9:00h			Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
ALMOÇO	10:30h			Fruta	Fruta	Frutas picadas
LANCHE	13:00h			Papinha de arroz com pernil desfiado Feijão amassado Legumes refogados amassados	Papinha de arroz Feijão amassado Omelete com legumes ralados	Papinha de macarrão com legumes e feijão
JANTAR	16:00h			Papinha de macarrão com legumes e feijão	Fruta	Mingau de maisena com banana
					Papinha de arroz com pernil desfiado Feijão amassado Legumes refogados amassados	Papinha de arroz Feijão amassado Omelete com legumes ralados
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL						
				Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)
				474,15	20	11
				Cálcio (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
				262,91	98,54	18,45

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 Valiati CRN9: 12376

Thais Mariana Silva Mendonça CRN9:19707

*Mariana Valiati*

Nutricionista

Matrícula: 30.201-5

CRN9: 12376

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)

OUTUBRO 2021

REFEIÇÃO	HORÁRIO	18/10/2021	19/10/2021	20/10/2021	21/10/2021	22/10/2021
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Segunda-feira Mamadeira	Terça-feira Mamadeira	Quarta-feira Mamadeira	Quinta-feira Mamadeira	Sexta-feira Mamadeira
COLAÇÃO	9:00h	Suco de cajú	Fruta	Fruta		Fruta
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz Feijão com pernil desfiado Cenoura refogada amassada	Papinha de macarrão com carne e legumes ralados	Papinha de arroz Feijão amassado Pernil desfiado com tomate e repolho picado	Arroz com legumes e pernil desfiado Feijão amassado	Papinha de arroz Feijão amassado Omelete com Brócolis e alface picada
LANCHE	13:00h	Mingau de maisena	Fruta amassada	Fruta amassada	Fruta amassada	Fruta amassada
JANTAR	16:00h	Papinha de arroz Feijão amassado Omelete com Brócolis e alface picada	Papinha de arroz Feijão amassado Pernil desfiado com tomate e repolho picado	Arroz com legumes e pernil desfiado Feijão amassado	Papinha de macarrão com carne e legumes ralados	Papinha de arroz Feijão com pernil desfiado Cenoura refogada amassada
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL</b>						
		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
		479,93	75	20	12	
		<b>Cálcio (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>	<b>Retinol (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	
		257,78	3,09	96,34	23,38	

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 Valiati CRN9: 12376

Thais Mariana Silva Mendonça CRN9:19707

*Mariana Valiati*

Nutricionista

Matrícula: 30.201-5

CRN9: 12376



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)

OUTUBRO 2021

REFEIÇÃO	HORÁRIO	25/10/2021 Segunda-feira	26/10/2021 Terça-feira	27/10/2021 Quarta-feira	28/10/2021 Quinta-feira	29/10/2021 Sexta-feira	
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira		
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta		
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz Feijão amassado Ovo mexido com legumes	Papinha de macarrão com legumes e caldo de feijão amassado	Papinha de arroz Feijão amassado Carne Moída com legumes e repolho picado refogado	Arroz com Pernil desfiado Tutu de feijão com tomate		
LANCHE	13:00h	Mingau de maisena com banana	Fruta	Fruta	Fruta	FERIADO	
JANTAR	16:00h	Papinha de macarrão com legumes e caldo de feijão amassado	Fruta	Arroz com Pernil desfiado Tutu de feijão com tomate	Papinha de arroz Feijão amassado Ovo mexido com legumes		
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)	487,6	CHO (g)	79	PTN (g)	20
		Cálcio (mg)	266,3	Ferro (mg)	3,53	Retinol (mcg)	11
		Orientações / Observações				Vit. C (mg)	19,27
				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			

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.

*Mariana Valiati*  
 Nutricionista  
 Matrícula: 30.201-5  
 CRN9: 12376

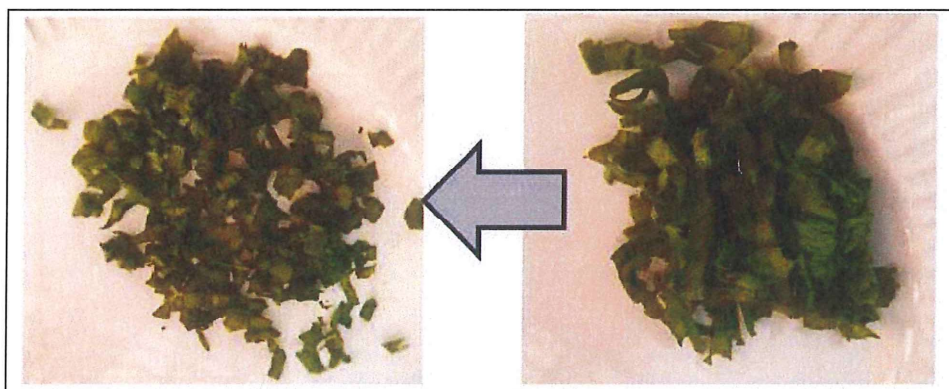


- 1) O cardápio da alimentação escolar é feito conforme legislação vigente e normativas do FNDE, não enviamos "lanches" e sim refeições completas, cabe a escola fazer o porcionamento de forma apropriada promovendo ingestão adequada e educação alimentar. É importante compreender que a escola é um ambiente 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 de ter separado a carne dos menores 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 hortas, podem ser utilizados outros temperos naturais na papinha (oregano, alecrim, manjeriço, salsa, cebolinha).
- 4) No cardápio, quando escrito PAPHHA, 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 caldada.
- 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.

## ORIENTAÇÕES



*Mariana Valari*  
Nutricionista  
Matrícula: 30.201-5  
CRN9: 12376



- 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: