

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

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	Vitamina de fruta Bisnaguinha com manteiga	Vitamina de fruta Bisnaguinha com manteiga	Vitamina de fruta Bisnaguinha com manteiga	Vitamina de fruta Biscoitos de polvilho	Vitamina de fruta Biscoitos de polvilho
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Suco de caju
ALMOÇO	10:30h	Arroz Branco Feijão de Caldo Pernil Assado com legumes Tomate em Cubos	Arroz com Brócolis Feijão de Caldo Ovos Mexidos com cenoura	Salada de macarrão colorida	Torta de bisnaguinha com legumes	Arroz Branco Feijão de caldo Hamburguer enriquecido Salada de Alface e Repolho
LANCHE	13:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Suco de caju	Fruta
JANTAR	16:00h	Arroz Branco Feijão de Caldo Farofa de Ovo com legumes Couve ou Repolho Refogado	Arroz Branco Feijão de Caldo Pernil Assado com legumes Tomate em Cubos	Arroz com pernil Feijão de caldo Legumes refogados	Arroz Branco Feijão de caldo Omelete com legumes	Arroz Branco Feijão de Caldo Farofa de Ovo com legumes Couve ou Repolho Refogado
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal) 697	CHO (g) 119	PTN (g) 25	LPD (g) 14
			Cálcio (mg) 250,07	Ferro (mg) 4,22	Retinol (mcg) 101,54	Vit. C (mg) 58,9
		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				



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

OUTUBRO 2021

REFEIÇÃO	HORÁRIO	11/10/2021 Segunda-feira	12/10/2021 Terça-feira	13/10/2021 Quarta-feira	14/10/2021 Quinta-feira	15/10/2021 Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	RECESSO	FERIADO	Mingau de maisena com banana e Biscaguiinha com manteiga	Vitamina de fruta Biscaguiinha com manteiga	Vitamina de fruta Biscoitos de polvilho
COLAÇÃO	9:00h			Fruta	Fruta	Frutas picadas
ALMOÇO	10:30h			Salada de macarrão colorida	Torta de biscaguiinha com legumes	Arroz Branco Feijão de caldo Hamburguer enriquecido Salada de Alface e Repolho
LANCHE	13:00h				Frutas picadas	Fruta
JANTAR	16:00h		Arroz com pernil Feijão de caldo Legumes refogados	Arroz Branco Feijão de caldo Omelete com legumes	Arroz Branco Feijão de Caldo Farofa de Ovo com legumes Couve ou Repolho Refogado	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal) 703,8	CHO (g) 119	PTN (g) 26	LPD (g) 14
			Cálcio (mg) 255	Ferro (mg) 4,3	Retinol (mcg) 109,23	Vit. C (mg) 50,7
		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. Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.</p>				
		<p>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</p>				

Mariana Valiati
Mariana Valiati

Nutricionista
 Matrícula: 30.201-5
 CRN9: 12376

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

OUTUBRO 2021

REFEIÇÃO	HORÁRIO	18/10/2021	19/10/2021	20/10/2021	21/10/2021	22/10/2021
		Segunda- feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mingau de maisena com banana e bisnaguinha com manteiga	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 Tropeiro Salada de Cenoura	Macarrão ao Molho Bolonesa Abobrinha Picada Assada	Arroz Branco Feijão de Caldo Pernil Acebolado com Tomate Salada de Repolho	Arroz primavera com pernil Feijão de caldo	Arroz Branco Feijão de Caldo Omelete com Brócolis Salada de Alface
LANCHE	13:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Frutas picadas	Fruta
JANTAR	16:00h	Arroz Branco Feijão de Caldo Omelete com Brócolis Salada de Alface	Arroz Branco Feijão de Caldo Pernil Acebolado com Tomate Salada de Repolho	Arroz primavera com pernil Feijão de caldo	Macarrão ao Molho Bolonesa Abobrinha Picada Assada	Arroz Branco Feijão Tropeiro Salada de Cenoura
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		700,8		122	26	13
		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
		246,7		4,25	82,52	22,59
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. Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.</p>						
<p>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</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)

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	Vitamina de frutas Biscoitos de polvilho	Suco de caju Bisnaguinha com manteiga	Mingau de maisena com banana	Suco de caju Bisnaguinha com manteiga		
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta		
ALMOÇO	10:30h	Arroz Branco Feijão de Caldo Farofa de Ovo com Abobrinha	Macarrão com legumes ao molho bechamel	Arroz Branco Feijão de Caldo Carne Moída com cenoura Salada de alface	Arroz com Pernil Tutu de Feijão Salada de Repolho e Tomate		
LANCHE	13:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta		
JANTAR	16:00h	Macarrão com legumes ao molho bechamel	Arroz Branco Feijão de Caldo Carne Moída com cenoura Salada de alface	Arroz com Pernil Tutu de Feijão Salada de Repolho e Tomate	Arroz Branco Feijão de Caldo Farofa de Ovo com Abobrinha		
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)	703,7	CHO (g)	126	PTN (g)	LPD (g)
		Cálcio (mg)	203,9	Ferro (mg)	4,15	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
							81,08
							71,66
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. Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.</p>					
		<p>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</p>					

Mariana Valiati

Nutricionista
 Matrícula: 30.201-5
 CRN9: 12376

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, manjerição, 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.