

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (4 a 12 meses)
JULHO 2021



REFEIÇÃO	HORÁRIO	JULHO 2021				16/07/2021 Sexta-feira
		12/07/2021 Segunda-feira	13/07/2021 Terça-feira	14/07/2021 Quarta-feira	15/07/2021 Quinta-feira	
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira de leite puro	Mamadeira de leite puro	Mamadeira de leite puro	Mamadeira de leite puro	FERIADO
COLAÇÃO	9:00h	Suco de caju	Fruta amassada	Frutas amassadas	Fruta amassada	
ALMOÇO	10:30h	Sopa de macarrão com legumes (cenoura, batata, abobrinha, couve)	Papinha de arroz com brócolis Chuchu refogado com carne moída e tomate; Feijão	Pernil desfiado com batata amassada; Feijão com couve picadinha	Papinha de abobrinha, cenoura com ovo; Papinha de arroz e feijão amassados	
LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	
JANTAR	16:00h	Caldo de feijão com macarrão	Papinha de arroz; Feijão; Carne moída com batata, cenoura e alface picadinha	Papinha de arroz com frango, cenoura e tomate (galinhada); Feijão	Papinha de arroz; Pernil desfiado com couve e abobrinha; Feijão	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Orientações / Observações				
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		503	76	24	13	
		Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	
		333,6	3,88	122,8	40,7	

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, mel e como oferecer folhas para menores de um ano.

Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.

NUTRICIONISTAS
 Fabiana Poli Nunes CRN9: 3283
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
 Juliana Pereira Viana CRN9: 7483
 Mariana Valiati CRN9: 12376
 Marlíia Martins Santos CRN9: 7314
 Thaís Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
 CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (4 a 12 meses)
JULHO 2021



REFEIÇÃO	HORÁRIO	19/07/2021	20/07/2021	21/07/2021	22/07/2021	23/07/2021	
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira de leite puro	Mamadeira de leite puro	Mamadeira de leite puro	Mamadeira de leite puro	Mamadeira de leite puro	
COLAÇÃO	9:00h	Suco de caju	Fruta amassada	Frutas amassadas	Fruta amassada	Fruta amassada	
ALMOÇO	10:30h	Caldo de feijão com macarrão e legumes	Papinha de arroz Carne moída com batata e cenoura; Feijão com alface picadinha (colocar a alface no final)	Papinha de arroz; Pernil desfiado com tomate; Feijão com couve picadinha	Papinha de arroz; Feijão; Omelete com cenoura e brócolis amassados	Arroz com frango e cenoura (galinhada caldada); Tutu de feijão	
LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	
JANTAR	16:00h	Sopa de legumes	Papinha de arroz; Feijão; Carne suína desfiada com tomate e alface picadinha	Papinha de arroz; Farofa de ovo com abobrinha e cenoura caldadas; Feijão	Sopa de legumes com frango	Papinha de macarrão com carne moída refogada com cenoura, tomate e brócolis	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
		487,4		73		22	
		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Retinol (mcg)	
		330,8		3,25		125,9	
		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, mel e como oferecer folhas para menores de um ano.
Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.

NUTRICIONISTAS
 Fabiana Poli Nunes CRN9: 3283
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
 Juliana Pereira Viana CRN9: 7483
 Mariana Yalhati CRN9: 12376
 Marília Martins Santos CRN9: 7314
 Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE

CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE

ZONA URBANA E RURAL

FAIXA ETÁRIA (4 a 12 meses)

JULHO 2021

REFEIÇÃO	HORÁRIO	26/07/2021	27/07/2021	28/07/2021	29/07/2021	30/07/2021	
		Segunda - feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira de leite puro	Mamadeira de leite puro	Mamadeira de leite puro	Mamadeira de leite puro	Mamadeira de leite puro	
COLAÇÃO	9:00h	Suco de caju	Fruta amassada	Frutas amassadas	Fruta amassada	Fruta amassada	
ALMOÇO	10:30h	Arroz com legumes e feijão	Papinha de arroz; Feijão; Carne suína desfiada com tomate picado	Papinha de arroz; Feijão; Ovo mexido com cenoura e couve picadinha	Sopa de legumes com frango	Macarrão com carne moída e legumes	
LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	
JANTAR	16:00h	Sopa de legumes	Purê de batata com inhame; Frango desfiado com legumes; Feijão	Papinha de arroz; Ovo com abobrinha; Feijão com couve picada	Papinha de arroz com cenoura; Pernil desfiado com alface picada; Feijão	Papinha de arroz; Carne moída com legumes; Feijão	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
		489,8		73		23	
		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Retinol (mcg)	
		335,8		3,54		125,8	
		LPD (g)		Vit. C (mg)			
		13		42,1			

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, mel e como oferecer folhas para menores de um ano.

Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.

NUTRICIONISTAS

Fabiana Poli Nunes CRN9: 3283
Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
Juliana Pereira Viana CRN9: 7483
Mariana Vallati CRN9: 12376
Marília Martins Santos CRN9: 7314
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 principal refeição realizada.
- 2) O cardápio da alimentação escolar será enviado mensalmente e deverá ser seguido por todas as escolas; as substituições alimentares só podem ser feitas utilizando o mesmo grupo alimentar (exemplo: batata substituindo mandioca ou cenoura substituindo abobrinha). A partir dele as ASGs podem utilizar de seus conhecimentos para inovar, criar e 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 menores de 3 ano (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, manjeriça, salsa, 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.
- 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 imagem a baixo.

